A VIDA DE TILOPA
E O GANGES MAHAMUDRA

Khenchen Thrangu Rinpoche

Tradução: Amadeu António

A VIDA DE TILOPA

&

O GANGES MAHAMUDRA

Khenchen Thrangu Rinpoche 2002

Sumário

Prefácio
Biografia de Thrangu Rinpoche
Prefácio
PARTE 1: A VIDA DE TILOPA
Uma Introdução à Biografia Espiritual
A Infância de Tilopa
Tilopa Renuncia ao Samsara e Encontra os seus Mestres
Tilopa Recebe Instruções Secretas
Tilopa Ganha Oito Discípulos
PARTE II: OS GANGES MAHAMUDRA
O Texto Raiz
Introdução ao Ganges Mahamudra
O Nome do Texto
A Homenagem
Uma Breve Explicação do Texto
A Visão do Mahamudra
Uma Explicação Detalhada do Texto
A Visão do Mahamudra em Seis Pontos
O Espaço como Exemplo da Ausência de Solidez
O Espaço como Exemplo de Quando o Mahamudra é Praticado
Mise Iluminando o Caminho em que os Pensamentos se Dissolvem
O Espaço como Exemplo de Imutabilidade
A Luz do Sol como Mente Vazia e Também Luminosidade
A Inexpressibilidade da Natureza da Mente
A Conduta do Mahamudra
A Conduta da Meditação Autêntica
Conduta Pós-Meditação
A Meditação do Mahamudra
O Samaya do Mahamudra
Os Benefícios da Prática do Mahamudra
Os Defeitos de Não Praticar o Mahamudra
Como Praticar o Mahamudra
A Forma de Praticar o Mahamudra
Como se Envolver nos Preliminares

Como Confiar Correctamente num Guru e
Obter uma Compreensão Correcta
O Fundamento, o Caminho e a Fruição
Como Abandonar a Distração e Confiar
No Isolamento
Os Benefícios da Meditação sobre o Mahamudra
A Prática Principal do Mahamudra
Notas
Como se Envolver no Corpo Principal da Prática
A Prática para os de Faculdades Elevadas
Uma Reafirmação da Visão, Meditação,
Conduta e Fruição de um Ponto de Vista Resultante
A Prática para os das Faculdades Médias ou Menores
O Resultado da Prática de Mahamudra
Dedicação e Aspiração
O Colofão
Glossário de Termos
Índice

1

Introdução à Biografia Espiritual

A biografia espiritual de um grande *mahasiddha* ou de qualquer grande lama é chamada de *namtar* em tibetano, o que significa uma hagiografia ou história de realização. Uma biografia espiritual não é apenas uma biografia que discute quando e onde uma pessoa nasceu e outros detalhes biográficos, mas é, antes, uma história dos eventos que levam à realização do indivíduo.

Um *namtar* discute como esse indivíduo iniciou a prática da meditação, como ele ou ela se aplicou ao dharma, que métodos essa pessoa utilizou para alcançar a realização e de que forma esta realização levou a ajudar outros seres. Uma vez que são histórias de libertação completa de todo o sofrimento, são chamadas de "namtar", sendo que a sílaba *nam* significa "completa" e a sílaba *tar* significa "libertação".

Estas biografias espirituais têm poucas referências a coisas mais mundanas da vida de um *mahasiddha*, tais como que tipo de roupas eram usadas, ou que tipo de comida era ingerida, ou por onde ele ou ela andou. A razão para isto é que o propósito principal de uma biografia espiritual é mostrar a um estudante de Budismo como praticar o dharma, e os resultados da prática do dharma, utilizando o exemplo de uma pessoa que efetivamente alcançou o estado de Buda.

Muitas pessoas dizem que as histórias e biografias espirituais tibetanas apresentam apenas as boas ações e qualidades de um indivíduo, sendo todas as más ações deixadas de fora. Um autor tibetano, Amdor Ganden Chophel, que escreveu os *Anais Brancos*, defende que as histórias e biografias tibetanas não apresentam a verdade completa e encobrem algumas das falhas dos lamas. Existe alguma verdade nisto, mas o propósito de um *namtar* é que o estudante descubra como é realmente a prática do dharma, como é a meditação, e aprenda como o amor e a compaixão são expressos pelos grandes praticantes. Portanto, o propósito de um *namtar* é inspirar o estudante e é por isso que apresentam todas as qualidades maravilhosas dos lamas e deixam de fora as negativas.

Os académicos ocidentais perguntam: "Como podem estas biografias ser levadas a sério? Não fornecem uma data de nascimento, os nomes reais dos locais e outros detalhes da vida do *mahasiddha*." Isto é verdade, mas por que razão se precisa de saber quando estas pessoas viveram? Talvez Tilopa tenha vivido no século V, talvez no século VII. Mas quem é que se importa realmente? Tilopa não era um ser humano comum, de qualquer forma. Recordamos a grande bondade e os grandes esforços de Tilopa e Naropa, que tornaram os ensinamentos do *Mahamudra* e os *Seis Yogas de Naropa* disponíveis para todos os que estão no Tibete, e agora para estudantes em todo o mundo.

O Buda deu inúmeros ensinamentos dos sutras e dos tantras que compõem as 84 000 classes de dharma. Ele ensinou todo o caminho do dharma de uma forma extremamente vasta. Se nós, contudo, tentarmos estudar todos os sutras e tantras, seria muito difícil extrair as suas instruções essenciais e descobrir como viajar realmente no caminho. O grande *mahasiddha* Tilopa, no entanto, extraiu a própria essência destes vastos ensinamentos dos sutras e tantras e explicou exatamente como desenvolvemos esta prática. Uma analogia é que, se entrarmos numa floresta nas montanhas altas, podemos saber que a floresta está cheia de remédios. No entanto, este conhecimento é inútil a menos que saibamos também qual a planta específica que é uma planta medicinal e para qual doença específica a planta pode ser usada.

2

Introdução à Biografia Espiritual

Tilopa e Chakrasamvara

Tilopa (988-1069 d.C.) foi uma emanação de Chakrasamvara.[3] Ele praticou o dharma perfeitamente e obteve a iluminação completa. Ora, Tilopa não foi capaz de ver a suprema emanação *nirmanakaya* do Buda Shakyamuni[4] que faleceu muitos séculos antes. No entanto, o *dharmakaya* é repleto do

inacreditável poder da compaixão que se manifesta continuamente a todos os seres sencientes. Este aspeto do *dharmakaya*, bem como o aspeto da compaixão do *sambhogakaya*, continua em benefício de todos os seres sencientes. Tilopa teve experiência direta deste aspeto do *dharmakaya* e recebeu todas as instruções essenciais de prática diretamente do Buda Vajradhara.[5]

Devido às obscurecimentos e acumulações negativas dos seres sencientes, estes não são capazes de perceber a forma de Chakrasamvara diretamente. Assim, Chakrasamvara emana como um ser impuro, uma manifestação comum nascida entre os humanos, para que seja visível aos seres humanos que precisam de ser ensinados sobre como obter a libertação. Sem qualquer dúvida, Tilopa foi uma emanação de Chakrasamvara.[6] Se Chakrasamvara emanasse no reino humano sem depender de um professor específico, sem fazer uma prática específica ou seguir qualquer tradição específica, então as pessoas pensariam: "Bem, este é um ser de outro lugar e não é possível para mim ser como ele de forma alguma." Elas simplesmente não praticariam. Portanto, Chakrasamvara manifestou-se como um ser comum que recebeu então todas as instruções de prática e que depois praticou estas instruções, e finalmente alcançou a iluminação. É assim que as emanações de Chakrasamvara se manifestam para ajudar os seres sencientes.

Na Índia, o grande *mahasiddha* Tilopa assumiu a prática do dharma e alcançou os resultados últimos [a iluminação]. Ele trouxe as instruções essenciais do *Mahamudra* e os *Seis Yogas de Naropa* para o nosso mundo. Estes ensinamentos passaram diretamente dele para Naropa, e foram depois levados para o Tibete por Marpa e floresceram amplamente ali. Mesmo hoje, mil anos depois, estes mesmos ensinamentos estão a espalhar-se por todo o mundo e pelos países ocidentais. Isto é um sinal da grande sabedoria, compaixão e poder do *mahasiddha* Tilopa.

O grande tradutor Marpa recebeu principalmente a transmissão da meditação *Mahamudra* e os *Seis Yogas de Naropa* do aluno de Tilopa, Naropa. Ele recebeu-os na forma do *Hevajra tantra* e, mais especificamente, no *Chakrasamvara tantra*. Na mandala de Chakrasamvara, Marpa recebeu a essência dos meios hábeis (Skt. *upaya*) como Chakrasamvara e a essência da sabedoria (Skt. *prajna*) como Vajrayogini. A mandala da união dos meios hábeis e da sabedoria é a base do *Chakrasamvara tantra*. Quando nos visualizamos como Hevajra ou Chakrasamvara nestes tantras, estamos a envolver-nos na fase de criação da meditação. A meditação nos *Seis Yogas de Naropa* é a fase de conclusão do *Chakrasamvara tantra*.

A Infância de Tilopa

Tilopa nasceu no leste da Índia em 988 d.C. Quando Tilopa era um jovem rapaz, tinha as qualidades bastante especiais de ser extremamente compassivo, bondoso e amoroso. Ele era um pastor de vacas e brincava na floresta sem qualquer preocupação. Na altura, o grande Nagarjuna[7] estava a caminhar naquela parte da Índia. Ele teve a intuição de que algures nesta região estava um indivíduo que era um vaso ideal para receber os ensinamentos *Vajrayana*. Refletindo sobre isto, ele seguiu na direção entre a cidade e o rio onde Tilopa estava a cuidar dos búfalos de água.

Nagarjuna queria atravessar o rio e fingiu não saber onde ficava o vau. Ele dirigiu-se a um ponto com rápidos e ondas altas e fingiu que ia entrar no rio revolto. Tilopa correu para ele e disse-lhe: "Eu vou ajudá-lo, carregando-o para o outro lado. Não há necessidade de ter medo ou de se incomodar." Nagarjuna viu instantaneamente que esta criança tinha grandes qualidades para desenvolver uma devoção e compaixão intensas e que tinha capacidade para uma coragem e diligência extremas. Ele permitiu que o rapaz o carregasse para o rio. Embora Tilopa fosse jovem e Nagarjuna fosse um adulto, pelo seu poder milagroso Nagarjuna tornou o seu corpo tão leve que o rapaz conseguiu carregá-lo com bastante facilidade.

Tilopa carregou-o para o rio e, quando chegaram ao meio do rio, Nagarjuna, usando os seus poderes milagrosos, fez o rio subir muito alto. A torrente furiosa quase levou o rapaz, de tal forma que ele estava prestes a desaparecer sob as ondas. O jovem Tilopa não pensou: "Oh, cometi um erro. Não devíamos ter tentado isto", mas antes desenvolveu uma determinação firme de chegar ao outro lado e não teve medo nenhum.

Nagarjuna testou-o ainda mais e exclamou: "Está tudo perdido. Estamos acabados. Não há nada onde nos agarrarmos. Nunca chegaremos ao outro lado do rio." Mas Tilopa desenvolveu uma determinação ainda maior e disse a Nagarjuna: "Agarre-se bem ao meu pescoço e eu levá-lo-ei para o outro lado. Não se preocupe. Nós vamos conseguir." Assim, Nagarjuna viu que ele tinha grande coragem e potencial e era, de facto, um vaso apto para todos os ensinamentos do dharma.

Noutra ocasião, Nagarjuna estava novamente a viajar na vizinhança e deparou-se com a cena do jovem Tilopa a brincar que era um rei. Ele estava sentado ao pé de uma árvore com um par de raparigas a fingir serem as suas rainhas; quatro criancinhas a fingir serem a sua corte interna, outras crianças a fingir serem a corte externa, e vinte e cinco crianças a agir como seus súbditos. Ao ver isto, Nagarjuna aproximou-se deles a sorrir. O jovem Tilopa deu um salto

e prostrou-se diante de Nagarjuna e disse: "Como está? Teve dificuldades na sua viagem?" Nagarjuna disse: "Eu tenho os meios pelos quais te podes tornar um rei."

O jovem Tilopa respondeu: "Oh, por favor, diga-me os meios. Tem de dizer!" Nagarjuna passou sete dias a consagrar um vaso de tesouro especial. Escreveu o nome do rei, os nomes das rainhas, que tipos de ministros ele iria necessitar, que tipo de riqueza e riquezas seriam necessárias para o reino num pedaço de papel e colocou-o dentro do vaso de tesouro. Depois entregou-o a Tilopa e disse: "Diz: 'Eu serei rei' três vezes para dentro deste vaso." Tilopa pegou no vaso, levou-o à boca e gritou lá para dentro: "Eu serei rei" três vezes.

Aconteceu que o rei da região ficou subitamente totalmente exasperado com o seu reino e decidiu que tinha de o abandonar e ir para outro lugar. Isto deveu-se às grandes bênçãos e poder de Nagarjuna e do vaso de tesouro mágico. Além disso, este pensamento surgiu ao rei sem que ninguém soubesse. Ele vestiu-se como uma pessoa comum e simplesmente partiu.

Este reino também tinha um elefante extraordinário que possuía poderes clarividentes e previa eventos no reino. Por exemplo, se houvesse quaisquer ameaças de inimigos, o elefante lavrava a terra e atirava-a ao ar. Quando algum tipo de praga ameaçava o reino, o elefante chorava e vertia muitas lágrimas. Quando coisas boas aconteciam no reino, o elefante corria para o parque local, arrancava as flores e espalhava-as por todo o lado. Este elefante era também responsável por determinar o futuro rei. O elefante pegava num vaso de coroação com a sua tromba e colocava-o na cabeça da pessoa que deveria ser o próximo rei.

Poucas pessoas tinham notado que o seu rei tinha desaparecido. Um dia, o elefante dirigiu-se ao vaso que costumava usar para coroar o próximo rei, pegou nele e começou a marchar para fora do palácio em direção à floresta onde o jovem Tilopa ainda estava na sua brincadeira de corte real. Todos os ministros e o povo correram atrás do elefante, murmurando uns para os outros: "O que é que se passa? Ou o rei está a morrer ou o nosso reino acabou." Eles seguiram o elefante até ao grupo de crianças e o elefante colocou o vaso em cima da cabeça de Tilopa. Porque as pessoas do reino acreditavam completamente na escolha do elefante, levaram o jovem rapaz de volta para o palácio do reino, colocaram-no sobre o trono de joias e fizeram dele o seu rei.

Ao início, os ministros e mais tarde todos os súbditos trataram este menino-rei com suspeita. Não obedeciam aos seus comandos porque pensavam que ele era uma pessoa comum e que a sua seleção tinha sido, na verdade, algum tipo de erro. Então Tilopa rezou a Nagarjuna por orientação e Nagarjuna instruiu Tilopa a montar o seu elefante, pegar numa espada numa mão e ir para o parque, bater

nas árvores do parque e depois dizer-lhes para irem para a guerra. Tilopa fez isto e, quando bateu nas árvores, as árvores transformaram-se em guerreiros, prontos para ir para a guerra. Quando os súbditos e ministros viram isto, pensaram: "Oh, este é um grande rei com um mérito incrível" e levaram-no de volta para o palácio e aceitaram-no como o seu verdadeiro rei.[8]

Noutra altura, a cidade do reino de Tilopa foi abordada por aquilo que parecia ser uma horda de mercadores persas. Eles chegaram a cavalo, vestidos como mercadores comuns com grandes fardos no dorso dos seus animais. O povo e os ministros do reino viram-nos e não lhes deram importância. Na verdade, eram guerreiros persas disfarçados de mercadores. Quando pararam em frente à cidade, apearam-se dos seus animais, desfizeram os fardos, vestiram todas as suas armaduras e prepararam-se para avançar sobre a cidade.

Nesse momento, todos no reino ficaram aterrorizados por haver uma grande guerra e serem destruídos. Mas Tilopa disse-lhes: "Não tenham medo. Eu trato disso." Ele saiu à frente desta horda de guerreiros persas com o seu manto, segurando um bastão com um globo no topo e a sua espada. Ele colocou-se diante do exército que se aproximava e uma luz incrível irradiou do seu manto, encandeando todos os guerreiros persas de tal forma que não conseguiam olhar na sua direção. Depois Tilopa ergueu a sua espada e brandiu-a até que muitos soldados saíram a voar da espada, assustando o inimigo persa completamente. Depois disso, os súbditos e ministros ficaram extremamente felizes com o seu rei e celebraram e regozijaram-se.

Assim se conclui o segundo capítulo sobre a infância de Tilopa, que conta como o pobre pastor de vacas se tornou um rei. Este capítulo mostra-nos que não é necessário tornar-se pobre e ser um asceta para praticar o dharma.

3

Tilopa Renuncia ao Samsara

e Encontra os seus Mestres

A ação exterior de qualquer *mahasiddha* tem três fases. A primeira fase é chamada de "fase todo-bom", a segunda é chamada de "fase do comportamento de sujeição" e a terceira fase é chamada de "comportamento vitorioso em todas as direções". Um *mahasiddha* passa por estas fases uma a uma. A primeira é chamada de "comportamento todo-bom" porque o principiante deve assumir a prática de ser extremamente pacífico, calmo, e observar cuidadosamente as suas ações ao ter um comportamento extremamente controlado e nobre.

O principiante que se envolve neste comportamento é capaz de avançar ao longo do caminho e depois, num certo ponto, ele ou ela deve entrar no que é

chamado de "comportamento de sujeição" ou *adul shug* em tibetano. A sílaba *adui* significa "subjugar" ou "dominar" e refere-se aos próprios *kleshas*, especialmente à própria arrogância que deve ser completamente dominada pela prática. A sílaba *shug* significa "entrar". Assim, nesta fase, a pessoa submete-se efetivamente a condições que normalmente podem evocar consequências perturbadoras, tais como a raiva ou o desejo. Na fase do comportamento todo-bom, o principiante evita estas situações, mas na fase de sujeição o meditador procura-as ativamente. O meditador tem de destruir a arrogância, o orgulho e o ódio ao confrontá-los e ao lançar-se em situações que evoquem o tipo de resposta que lhe permita trabalhar com estas emoções.

A terceira fase de "comportamento vitorioso em todas as direções" é a expressão final de destemor total; é uma falta total de qualquer inibição sobre qualquer coisa feita. Um exemplo deste terceiro tipo de comportamento seria cavalgar destemidamente no dorso de uma tigresa enfurecida, e esta fase é a expressão final da realização de alguém.

Portanto, começamos a prática *Vajrayana* com o nível inicial de "comportamento todo-bom" e gradualmente trabalhamos em direção ao nível final da prática de "vitória em todas as direções". Como principiantes, devemos começar a praticar o comportamento todo-bom até que a verdadeira sabedoria e realização surjam e se tornem experiências estáveis para nós. Não podemos começar pelo nível do comportamento de sujeição ao fazer coisas como usar ornamentos de osso e comportarmo-nos como um louco. Estas coisas são práticas meditativas para mais tarde, quando tivermos passado pelas várias etapas espirituais.

Por conseguinte, neste ponto, Tilopa começou a praticar o comportamento todo-bom mantendo os seus votos como monge e estudando muito diligentemente. A história prossegue com Tilopa abandonando a sua vida como rei e tornando-se monge e entrando no caminho *Hinayana*. Isto aconteceu quando, enquanto rei, ele desenvolveu uma grande repulsa pelo samsara.

Estabelecendo o seu próprio filho como herdeiro real, deixou o reino e foi para um cemitério chamado Somapuri, onde havia um templo erguido sobre uma forma de Heruka surgida espontaneamente. No tempo de Tilopa, este templo era considerado sagrado tanto por budistas como por não-budistas. Tilopa recebeu a ordenação completa como monge ou *bhikshu* e residiu em Somapuri durante muito tempo praticando diligentemente.

Tilopa Inicia a Meditação Vajrayana

No entanto, a meditação de Tilopa foi interrompida pela visão de uma velha bruxa muito feia que apareceu subitamente à sua frente. Ela tinha uma tez cinzento-azulada e cabelos de cor amarela. Ela apareceu diante dele e distraiu-o

dizendo a Tilopa, que estava a ler a *Prajnaparamita*: "Gostarias de compreender e experienciar diretamente o significado da *Prajnaparamita*?" Naquele momento, Tilopa reconheceu que ela era uma verdadeira *dakini* e disse-lhe: "Sim, eu gostaria de compreender realmente o significado deste ensinamento. Quero compreendê-lo diretamente."

A *dakini* disse-lhe então: "Embora o que tens estado a estudar seja o ensinamento puro e perfeito do Buda, requer uma grande dose de dificuldades para alcançar efetivamente a fruição. Deves praticar o comportamento virtuoso durante muitíssimas vidas. Este é um caminho com muitos obstáculos e é difícil de viajar e leva muito tempo. Os ensinamentos que eu tenho para te ensinar são do tantra da fruição. Com esta prática podes alcançar a fruição dentro de uma, três ou, no máximo, sete vidas. Esta prática é muito fácil e existem poucos obstáculos neste caminho. Vou fazer-te entrar no *Mantrayana* secreto."[9]

A *dakini* transformou-se na mandala de Chakrasamvara no céu à sua frente, dando a Tilopa as instruções essenciais das fases de criação e de conclusão da prática. Na fase de criação, a pessoa visualiza-se como a deidade e a prática consiste em destruir a sua fixação neurótica atual em fenómenos grosseiros e mundanos. Uma vez que se pode desenvolver uma fixação na própria deidade, a *dakini* ensinou depois a Tilopa as instruções essenciais da fase de conclusão, que é basicamente a instrução sobre como dissolver o palácio imensurável da mandala na deidade, a deidade numa sílaba semente e, depois, a sílaba semente na vacuidade.

Com estas duas instruções essenciais, Tilopa alcançou um grau de realização e a *dakini* disse: "Agora abandona a tua ordenação de *bhikshu* e anda por aí a agir como um louco, praticando em segredo para que ninguém saiba o que estás a fazer", e depois ela desapareceu no céu.

Esta *dakini* que concedeu estas instruções e iniciações a Tilopa chamava-se Karpo Sangmo. A razão para realizar este comportamento de sujeição de agir como um louco é que se tem de testar o próprio *samadhi* ao suportar condições duras, tais como ser atirado para a prisão, ser espancado e roubado, e assim por diante, nas quais esta prática coloca a pessoa. Combina-se a experiência destas condições desfavoráveis com o próprio *samadhi* para experienciar o poder do seu *samadhi*. Este é um método muito poderoso para abandonar as conceções neuróticas.

Esta parte da biografia de Tilopa corrige a noção de que as pessoas podem alcançar a iluminação por si mesmas e que não precisam de um professor. Tilopa tomou uma *dakini* como mestre. É por isso que Marpa, no seu comentário sobre esta parte da vida de Tilopa, escreveu: "Ele recebeu a bênção da grande *dakini* Karpo Sangmo e ela deu-lhe as quatro iniciações."

As Quatro Iniciações

A primeira iniciação é chamada de "iniciação do vaso", que aponta que a natureza dos cinco *skandhas* da pessoa são as cinco famílias de Buda. Existem cinco aspetos da iniciação do vaso: a iniciação do vaso de Akshobhya, a iniciação da coroa de Ratnasambhava, a iniciação do *vajra* de Amitabha, a iniciação do sino de Amoghasiddhi e a iniciação do nome de Vairochana. Através destas cinco fases da iniciação do vaso, reconhecem-se os cinco *skandhas* como sendo as cinco famílias de Buda.

A segunda iniciação é chamada de "iniciação secreta" e ocorre através da experiência real de provar e engolir o néctar de cura ou *amrita* que é distribuído na iniciação. A pessoa engole-o e todos os nós e bloqueios dentro dos canais subtis (Skt. *nadis*) no corpo e a força vital (Skt. *prana*) são desatados ou libertados. Com isto, experiencia-se um fluxo de energia extremamente uniforme dentro do corpo. Esta é a iniciação do fluxo de energia, dos canais e dos pontos de energia (Skt. *bindu*) dentro do corpo e, especialmente, do próprio mantra.

A terceira iniciação é chamada de iniciação do "conhecimento e sabedoria", na qual se experiencia efetivamente o grande prazer. Ao experienciar o grande prazer, reconhece-se que ele é inseparável da natureza da mente, que é vacuidade. Assim, alcança-se uma experiência chamada "prazer-vacuidade", que é chamada de "sabedoria aproximada" ou "um exemplo da sabedoria real de prazer-vacuidade".

A quarta iniciação é chamada de "iniciação da palavra", que explica a verdadeira natureza da própria sabedoria. Estas quatro iniciações são chamadas de "iniciações de amadurecimento" porque, quando se recebem estas iniciações, não se alcançam todas as etapas e, por isso, não significa que nunca mais se precise de praticar. Pelo contrário, as iniciações de amadurecimento devem ser tomadas como momentos simbólicos que eventualmente levam à fruição. Assim, a pessoa sente que teve a grande fortuna de receber as iniciações e estas estarão ligadas à plena realização destas iniciações com a prática posterior.

Tilopa Encontra Matangi

Depois de praticar as instruções essenciais durante muito tempo, Tilopa descobriu que tinha chegado a um ponto em que não conseguia progredir mais. Ele queria ir para o sul da Índia para encontrar Nagarjuna mais uma vez. Para o fazer, começou a caminhar pela selva. Na selva, viu uma bela cabana de palha e perguntou-se quem estaria lá dentro. Lá dentro encontrou um *yogi*, que não tinha comida, utensílios ou roupas. Tilopa disse-lhe: "O que estás a fazer?" O *yogi* respondeu: "Estou a ensinar o dharma aos *gandharvas* (que são os espíritos que vivem do cheiro). Foi-me dito para ensinar os *gandharvas* pelo próprio grande Nagarjuna. Não tenho nada aqui." Tilopa perguntou-lhe: "Quem te alimenta?"

Ele respondeu: "Todos os espíritos da natureza e as deidades da floresta trazem-me comida." Tilopa inquiriu então: "Qual é o teu nome?" e o *yogi* respondeu: "O meu nome é Matangi" e disse a Tilopa que Nagarjuna tinha falecido e entrado no *parinirvana*.

Tilopa pediu a Matangi que o aceitasse como seu aluno e Matangi aceitou-o. Ele manifestou então a mandala de *Guhyasamaja* e deu-lhe todas as instruções essenciais das fases de criação e de conclusão deste tantra. O *Chakrasamvara tantra* que Tilopa tinha recebido da *dakini* Karpo Sangmo eram instruções do tantra mãe.

As instruções de Sangvadhupa de Matangi eram do *pai tantra*. A diferença básica entre o *mãe tantra* e o *pai tantra* é que o *mãe tantra* enfatiza a etapa de conclusão, a qual se baseia mais no aspeto da vacuidade da natureza da mente. O *pai tantra* enfatiza a etapa de criação e baseia-se mais no aspeto da luminosidade (ou clareza) da natureza da mente. Com base nas instruções de Matangi, Tilopa alcançou completamente a etapa de criação ao ponto de ser quase como ver o *yidam* face a face.

Tilopa tinha atingido a sabedoria proveniente da etapa de criação e estava agora prestes a realizar completamente a etapa de conclusão. Mas Tilopa decidiu que precisava de mais instruções e deixou o sul da Índia para ir para o nordeste da Índia, onde procurou o mestre Nagpopa. Dele, Tilopa recebeu as instruções e as iniciações da prática de Chakrasamvara mais uma vez, as quais já tinha recebido de Karpo Sangmo. No entanto, existem três linhagens de Chakrasamvara, vindo uma de Luipa, a segunda de Nagpopa e a terceira de Dribupa. Esta linhagem de Chakrasamvara veio de Nagpopa, que se tornou o terceiro mestre de Tilopa.

Tilopa recebeu todas as instruções essenciais de Nagpopa e tornou-se um praticante plenamente realizado na etapa de conclusão. Embora tivesse realizado completamente estas duas etapas da prática, ainda não tinha realizado a visão última. Assim, deixou aquela parte do país e foi para o oeste da Índia, onde encontrou o grande *mahasiddha* Lalapa. De Lalapa, recebeu as instruções essenciais de Mahamudra, especialmente as instruções da "esfera dos três corações" 10 e certas instruções essenciais.

Dessa forma, Tilopa viajou pelas quatro direções da Índia e tornou-se discípulo dos quatro grandes *mahasiddhas*: Matangi, Lalapa, Karpo Sangmo e Nagpopa. Recebeu deles todo o *mãe tantra*, o *pai tantra* e as instruções de Mahamudra. Não só recebeu estas instruções, como praticou até as ter dominado totalmente.

Tilopa recebeu mais instruções de Matangi, que lhe disse: "Agora deves meditar continuamente sobre a própria essência da talidade e a natureza dos

fenómenos e da mente. Para o fazeres, deves encontrar algum tipo de atividade em que te possas envolver. Anteriormente foste um rei, por isso tens algum vestígio de arrogância de classe e este deve ser destruído". Matangi ordenou a Tilopa que aceitasse o trabalho de extrair óleo de sementes de sésamo batendo-as, uma ocupação desempenhada apenas pela casta mais baixa.

Além disso, Matangi disse a Tilopa que no estado de Bengala, no leste da Índia, existia um reino governado por um rei muito divino, que não era um rei comum, mas uma emanação de si mesmo. Este rei tinha abençoado de tal forma a terra que quem quer que praticasse meditação ali viajaria muito rapidamente no caminho e alcançaria resultados excessivamente bons. Matangi explicou também que naquele reino havia uma cidade chamada Harikila com uma praça de mercado e um bordel. Tilopa deveria tornar-se um angariador e um servo de uma prostituta neste bordel.

Matangi explicou a Tilopa que, nesse ponto, ele deveria começar a envolver-se num comportamento de subjugação. Esta atividade exterior, apoiada pelo poder do *samadhi*, não é apenas prática de meditação, mas sim uma prática na qual a pessoa se coloca em trabalhos humildes para destruir quaisquer vestígios de arrogância. Matangi explicou também que, se praticasse desta forma, Tilopa alcançaria *siddhis* 11 perfeitos e beneficiaria muitos seres.

Assim, Tilopa foi para Bengala, no leste da Índia, e fez exatamente o que o seu *guru* Matangi lhe disse. Durante o dia, moía sementes de sésamo para extrair o óleo e, à noite, era servo da prostituta Dharima. Todo o tempo em que esteve envolvido neste comportamento exteriormente, a sua mente estava completamente absorvida no *samadhi* da talidade perfeita.

Ao fazer esta prática durante doze anos, Tilopa alcançou a iluminação. Foi visto pelas pessoas ao seu redor de diferentes formas maravilhosas. Alguns viram-no a voar pelo céu como uma bola de fogo flamejante rodeada por catorze lâmpadas de manteiga. Alguns viram-no no meio de brilhantismo, sentado como um *yogi* rodeado por mulheres e *dakinis* que circundavam e faziam prostrações perante ele. Outros viram-no sentado como um *bhikshu* absorvido em *samadhi* no meio de brilhantismo. Quando as pessoas começaram a ver estas coisas, começaram a dizer a Dharima que algo tinha acontecido a Tilopa. Dharima ficou realmente chocada ao ouvir isto e, quando saiu para ver por si própria, viu Tilopa no céu diante dela, radiante e brilhante. Na sua mão direita segurava o almofariz e o pilão para moer sementes de sésamo. Dharima ficou perturbada e confessou a Tilopa que não fazia ideia de que ele era uma pessoa tão santa e sentia muito ter-lhe dado ordens como servo de uma prostituta durante todos estes anos. Ela ofereceu-lhe então a sua profunda confissão.

Tilopa disse: "Tu não tens culpa. Não sabias que eu era um *mahasiddha*. Na verdade, alcancei todos os *siddhis* por causa de ti. Precisei de trabalhar como teu servo para me iluminar. Não houve qualquer mal." Dharima desenvolveu uma grande fé em Tilopa, que se aproximou dela e lhe tocou na cabeça com uma flor. Ele abençoou-a dizendo: "Que toda a experiência e sabedoria que possuo surjam em ti neste exato instante".

Devido à sua forte ligação com ele, ela teve imediatamente uma profunda experiência de realização e tornou-se uma *yogini*. Todos ao redor ficaram completamente maravilhados e alegraram-se. A notícia espalhou-se rapidamente até ao rei, que veio em esplendor real montado num elefante para ver o que se passava. À medida que se aproximava, notou que Tilopa e Dharima flutuavam no céu à altura de sete bananeiras.

A Canção de Realização de Tilopa

Tilopa cantou então uma canção de realização 12 ao rei e a todos os ali reunidos, transmitindo todas as instruções essenciais que recebera do *mãe tantra*, do *pai tantra* e do Mahamudra. As canções espirituais, *dohas*, são cantadas usando metáforas. Tilopa iniciou a canção com uma explicação de que todos sabem que existe óleo de sésamo dentro da semente de sésamo, mas não sabem como extraí-lo. Se não souberem que deve ser extraído sendo batido, prensado ou cozinhado, não podem obter o óleo de sésamo puro. Isto é muito semelhante à realização espiritual, sendo o óleo a sabedoria inata e natural da mente. Esta explicação da natureza da mente está de certa forma além da visão explicada nas escolas Madhyamaka Rangtong 13 e Chittamatra. A visão Rangtong aponta basicamente que a natureza da mente é, na verdade, apenas vacuidade. A visão Madhyamaka Shentong é semelhante à de Mahamudra, que é que existe uma essência real da mente que é sabedoria inata e primordial (que é reconhecida e atualizada na prática).

Nas escolas de visão inferior, a realização é a mesma, mas é alcançada através do desenvolvimento gradual da meditação de cada um através de etapas progressivas e do aprofundamento da visão de cada um. Na visão Mahamudra, meramente por ouvir a explicação e receber a introdução à natureza da mente como sendo sabedoria não nascida, inata e espontânea, a realização pode ocorrer. Com isto, há o reconhecimento de todas as preconceções neuróticas de cada um, que então colapsam imediatamente na própria consciência e alcança-se o Mahamudra diretamente. Este é o significado do óleo na semente de sésamo.

Continuando a metáfora, existe o *tathagatagarbha*, que é chamado "essência-Buda" na tradição dos sutras e "essência da sabedoria primordial" na tradição Mahamudra. A essência-Buda encontra-se nas mentes de todos os seres sencientes. Tal como não se pode extrair o óleo de sésamo a menos que se

conheça o processo, não se pode atualizar a sabedoria natural não nascida do Mahamudra sem instruções de um *guru* qualificado. Isto pode acontecer de inúmeras formas. Alguns *gurus* podem apontar a verdadeira natureza da mente meramente explicando o que ela é e dizendo: "A tua mente é Mahamudra".

Outros podem explicá-la através de símbolos ou *mudras* (gestos manuais). Alguns podem explicá-la de uma forma completamente especial, tal como quando Tilopa bateu em Naropa na cara com a sua sandália ou quando Naropa introduziu a natureza da mente a Marpa criando uma mandala de um *yidam* no céu. Embora existam inúmeras formas de introduzir a natureza da mente, é impossível atualizar esta sabedoria sem a introdução.

Tilopa continuou cantando: "Através desta realização mágica da natureza da mente, todas as experiências e a consciência tornam-se inseparáveis, de modo que todos os fenómenos e a mente se tornam inseparáveis. Isto é extremamente maravilhoso. Kyeho! Que maravilhoso que isto seja verdade." Ele concluiu a canção espiritual explicando que esta realização, tão simples e a mais maravilhosa de todas, é extremamente difícil de compreender por qualquer outro meio e pode exigir muito tempo em tradições menores.

Esta sabedoria primordial não nascida da essência-Buda pode ser realizada analiticamente ou diretamente. Na forma analítica, a escola Kagyu utiliza o Shentong da visão Madhyamaka para realizar a essência-Buda. No entanto, existe uma enorme diferença entre o Shentong e a abordagem Mahamudra em relação à vacuidade. O Shentong utiliza a análise lógica para descobrir a natureza da mente, deduzindo que "a mente é assim", usando a consciência descritiva para explicar o conceito inexplicável. No entanto, a visão Mahamudra utiliza a própria experiência e depende da observação direta da natureza da mente sob a orientação do *guru*. Nesse ponto, a pessoa meramente permanece na essência da mente, experienciando-a plenamente através da experiência direta.

Tilopa Recebe Instruções Secretas

A biografia de Tilopa tem dois níveis: existe a biografia não partilhada, na qual se assume que Tilopa foi uma emanação direta de Vajradhara, e a biografia partilhada, na qual se assume que ele é uma pessoa normal e confiou em mestres mundanos para a sua formação. A primeira parte do *nam tar* já discutiu o seu encontro com quatro grandes lamas. A segunda parte diz respeito à experiência direta que Tilopa teve de Vajradhara, isto é, encontrar as *dakinis* de sabedoria e receber instruções e ensinamentos diretamente delas através de visões.

Estes dois lados da biografia não entram de forma alguma em conflito um com o outro. Na verdade, toda a história de Tilopa é bastante inconcebível. Seria tolo tentar colocar todos estes eventos em algum tipo de ordem e afirmar: "Neste momento específico, Tilopa recebeu esta instrução particular de tal e tal lama e

teve a visão desta *dakini* de sabedoria específica". Estas coisas aconteceram simultaneamente e não têm ordem cronológica. É perfeitamente possível que Tilopa estivesse a receber experiência visionária direta das *dakinis* de sabedoria enquanto procurava um mestre no nível mundano.

A secção da biografia não partilhada começa com a forma como Tilopa obteve as instruções da casa do tesouro secreto das *dakinis* de sabedoria no reino ocidental de Urgyen. 14

Enquanto Tilopa era ainda um jovem, estava sentado numa área arborizada debaixo de uma árvore, a cuidar de um rebanho de gado e a estudar o alfabeto sozinho, de acordo com a tradição indiana daquela época. Uma *dakini* de sabedoria apareceu-lhe na forma de uma velha muito feia que era repugnante de olhar. Ela perguntou-lhe: "Quem é o teu pai? Qual é o teu país? Que livro estás a ler? Que gado é este?", e assim por diante. Tilopa respondeu: "O meu país é a Terra de Zahor. O meu pai é o Brâmane Zalwa, a minha mãe é a Brâmane Zaldinpa e a minha irmã é Zaldren". Ele também respondeu a outras perguntas, dizendo que o gado de que estava a cuidar era a fonte da sua riqueza e que estava a ler o livro para aprender o *dharma*.

Esta bruxa ficou extremamente zangada com ele e disse: "Tu não sabes nada. Isto não é verdade! A tua terra e país é o reino ocidental de Urgyen. O teu pai é Chakrasamvara. A tua mãe é Vajrayogini e eu sou a tua irmã. O meu nome é Oeterma". Depois disse: "O lugar onde estás sentado é no meio das árvores *bodhi* e o rebanho de que precisas de cuidar são os graus de *samadhi*. O *dharma* que estás a estudar é o *dharma* inexprimível da Linhagem sussurrada. O *dharma* que estás a ler está nas mãos das *dakinis* de sabedoria".

Ele perguntou à *dakini* de sabedoria: "Serei capaz de obter ensinamentos desta linhagem sussurrada?". Ela respondeu: "Tu tens três qualidades profetizadas: teres um *samaya* perfeito e seres tu próprio uma emanação 15". Ela continuou: "Com estas três qualidades, tens o direito de ir à terra ocidental de Urgyen e exigir os ensinamentos diretamente das *dakinis* de sabedoria que lá se encontram. Para lá chegares, precisas de três coisas: uma escada de cristal, uma ponte adornada com joias preciosas e uma chave mágica feita de erva".

Os itens mencionados nesta história são, naturalmente, simbólicos. Por exemplo, na história da vida de Padmasambhava, foi previsto que surgiriam muitos obstáculos à sua receção do *dharma*. Ele queria ir para o reino oculto chamado Beyu, que exigia uma forma especial de entrar. Havia um rio caudaloso que ninguém conseguia atravessar com qualquer balsa, e havia uma árvore num dos lados do rio que era o portão para este reino secreto.

A árvore não podia ser cortada com nenhum tipo de machado ou espada. No entanto, na base da árvore estava uma faca de cristal e a árvore podia ser

cortada com esta faca de cristal. Quando a árvore caísse sobre o rio, serviria de ponte para o reino oculto no qual existiam muitos tipos de metais preciosos nesta terra pura de *nirmanakaya-sambhogakaya-dharmakaya*. O adepto capaz de passar pelo processo de cortar a árvore poderia alcançar muitos tipos de *samadhi* e grandes ensinamentos neste reino.

Khenpo Ganchar escreveu um tratado sobre este reino específico. Ele disse que algumas pessoas pensam que podem simplesmente ir encontrar o rio que ninguém consegue atravessar, ver a árvore, cortá-la e atravessar o rio. Ele explica que isso é impossível para alguém que acumulou *karma* negativo. Escreve também que, no sentido literal, não existe um rio impossível de atravessar e que uma árvore que não pode ser cortada com um machado de ferro e que, no entanto, pode ser cortada com uma faca de vidro, também não existe. Mostra então que estas partes da história são simbólicas.

A torrente incrível que não pode ser atravessada é a turbulência do *samsara*. A árvore que não pode ser cortada por meios comuns é a árvore do apego ao ego. A faca de cristal aninhada na árvore do apego ao ego é a faca da sabedoria. Esta metáfora mostra que a prática do *dharma* envolve atravessar o *samsara* por meio do caminhar sobre o apego ao próprio ego. No início do caminho, a fixação no ego é uma parte integrante da prática. Depois, atravessar sobre esta árvore de apego ao ego é o próprio caminho, e entrar no maravilhoso reino oculto do *nirmanakaya-sambhogakaya-dharmakaya* é a riqueza da fruição que se pode realizar após completar o caminho. Como se pode ver, estas histórias simbólicas são muito profundas.

Acredito que esta história de Tilopa também é simbólica. A escada de cristal é uma metáfora para a visão pura de realizar a vacuidade, que é como um cristal. A ponte de joias é uma metáfora para a meditação, porque a meditação sobre o repouso da mente é tão invulgar que é como uma ponte, e está coberta de joias porque é muito pura. A chave de erva é uma metáfora que indica a ação sem apego. A chave é feita de erva porque a pessoa não se apega a algo feito de erva. A chave é, na verdade, a chave de dominar os canais subtis e o fluxo de energia dentro do corpo.

Tilopa Visita Urgyen

De acordo com a profecia da *dakini* de sabedoria, Tilopa pediu permissão aos seus pais para ir a Urgyen. Disse-lhes que tinha recebido a profecia de que deveria ir ao reino ocidental de Urgyen e receber instruções das *dakinis* de sabedoria que lá se encontravam. A sua mãe e o seu pai assentiram. Assim, ele foi para o reino ocidental de Urgyen e confrontou muitas *dakinis* que projetaram todos os tipos de imagens iradas e manifestações assustadoras contra ele. Ele estava muito orgulhoso do facto de ter sido capaz de superar qualquer medo que

elas projetassem e não teve o mínimo receio das suas manifestações. Passou pelas etapas das *dakinis nirmanakaya* e das *dakinis sambhogakaya* até ao coração da mandala — a corte *dharmakaya* no centro do reino de Urgyen. Entrou sem medo das experiências aterrorizantes que estas *dakinis* eram capazes de produzir e alcançou o centro desta mandala.

Quando Tilopa entrou no centro da mandala, sentou-se confortavelmente, sem qualquer inibição, diante de Bhagavati, a grande mãe de todas as *dakinis*. Todos os outros *dakas* e *dakinis* ficaram muito perturbados por ele simplesmente entrar no centro da mandala sem oferecer qualquer respeito à mãe de todos os Budas. Expressaram esta opinião a Bhagavati e ela disse: "Ele é, de facto, o pai de todos os Budas; ele é a própria emanação de Chakrasamvara. Mesmo que produzissem uma enorme tempestade de chuva ou granizo de *vajras*, ele não seria prejudicado de forma alguma. Ele tem todo o direito de se sentar comigo sem oferecer obediência". Assim, os *dakas* e *dakinis* acomodaram-se nos seus lugares para testemunhar a etapa seguinte.

A mãe de todos os Budas perguntou a Tilopa: "O que queres? Porque vieste a este reino ocidental de Urgyen?". Ele respondeu: "A minha irmã, a *dakini* de sabedoria, disse-me que eu deveria vir aqui para receber as instruções essenciais especiais não escritas que provêm da linhagem de audição direta. Vim aqui por elas, por isso, por favor, dá-mas". Então Bhagavati fez três gestos simbólicos. O primeiro símbolo que fez foi o "*tsakali*", um símbolo físico. Depois, disse uma sílaba semente para o símbolo da fala e, a seguir, fez um gesto manual (*Skt. mudra*) como o símbolo da mente.

Tilopa sabia o que estes símbolos significavam e sabia que tinha de explicar o seu significado para poder prosseguir. Também sabia exatamente o que pedir e como pedi-lo. Ele disse: "Reconheço que este *tsakali* é o tesouro do corpo, da experiência física. Preciso de receber todas as instruções da linhagem da manifestação *dharmakaya* do próprio Vajradhara para isto." Ao ouvir a sílaba semente, reconheceu que esta representava o tesouro da fala. Do grande tesouro da fala, solicitou todos os ensinamentos, todas as iniciações e todos os diferentes graus de prática do caminho do amadurecimento. Ao ver o *mudra*, reconheceu que era o símbolo do tesouro da mente. Pediu a Bhagavati todos os ensinamentos sobre Mahamudra, o caminho da libertação. 16

Ele solicitou todos estes ensinamentos do caminho do amadurecimento e do caminho da libertação através da compreensão direta do significado dos símbolos. Bhagavati respondeu: "É verdade. Na minha casa do tesouro está o corpo onde reside a joia que realiza os desejos da linhagem. Mas a porta para esta casa do tesouro está fechada com a fechadura do *samaya*. Aqueles que não têm a chave do *samaya* não podem entrar. É verdade que na minha casa do tesouro da fala estão os ensinamentos do caminho do amadurecimento. Todas as deidades

yidam nesta casa do tesouro estão fechadas para aqueles que não têm uma profecia. É verdade que na minha casa do tesouro da mente está o *dharmakaya*, que contém todas as instruções corretas do Mahamudra, o caminho da libertação instantânea. Mas isto está fechado para aqueles que não alcançaram a plena realização."

A casa do tesouro não deve ser pensada como um lugar real onde se possa entrar com uma chave. O que esta passagem significa é que, se alguém tem o *samaya* perfeito, recebeu um comando que prediz a sua iluminação 17 e alcançou um nível profundo de realização, estes tesouros e a riqueza das instruções essenciais estão disponíveis como uma porta aberta na qual se pode levar as instruções que se desejar. Sem o *samaya* perfeito, não se pode receber o legado desta linhagem. Sem a profecia, não se pode receber todos os ensinamentos do caminho do amadurecimento. Sem a experiência direta da natureza da *dharmata*, não se pode compreender o Mahamudra.

Tilopa respondeu a Bhagavati: "A minha irmã, a *dakini*, deu-me uma chave para entrar nestas casas do tesouro." Perante isto, Bhagavati, os *dakas* e as *dakinis* soltaram gargalhadas. Bhagavati respondeu rindo: "Um cego não pode ver uma imagem. Um surdo não pode ouvir um som. Um mudo não pode falar e um coxo não pode levantar-se e correr. Portanto, qualquer profecia ou chave que tenhas é de algum tipo de demónio e é falsa."

Tilopa não se perturbou com todas estas brincadeiras e respondeu: "Tenho a primeira chave, a chave do *samaya* perfeito, porque reconheci a natureza clara e auto-surgida da mente. Tenho a segunda chave da profecia, porque reconheci a mente como Mahamudra, a própria *dharmata*. Tenho a terceira chave da realização real porque, tendo fundido a mente totalmente com a essência do *dharma*, tenho uma experiência direta contínua. Portanto, estou plenamente autorizado a entrar no tesouro."

Bhagavati ficou extremamente impressionada com Tilopa e disse: "Tu és o pai de todos os Budas; tu és a própria emanação de Chakrasamvara. Tens a profecia, o *samaya* perfeito e estás plenamente realizado. Portanto, concedo-te estas joias de cada um dos meus três tesouros." Assim, ela revelou-lhe estas três joias. Tilopa compreendeu-as instantaneamente, dizendo: "Através destas três joias das três casas do tesouro alcançarei a iluminação. Sou destemido e voo no céu como um pássaro e não há nada que me possa obstruir. Sou Sherab Sangpo (Tibetano para "sabedoria profunda e bom")." Subsequentemente, Tilopa passou a ser conhecido como Tilopa Sherab Sangpo.

Bhagavati e todos os *dakas* e *dakinis* disseram a Tilopa: "Deves residir connosco aqui na terra de Urgyen." Tilopa respondeu: "Não, não posso. Tenho os meus discípulos — Naropa, Rerepa e Kasuripa — e devo levar estas três joias do

tesouro para as conceder aos meus muitos discípulos." Tendo dito isto, deixou a terra de Urgyen e foi constantemente seguido por nove *dakinis* sem forma, que fizeram uma profecia de que ele alcançaria todas as realizações e seria capaz de guiar e ajudar todos os seres sencientes. Desta forma, estes ensinamentos ou instruções essenciais que Tilopa trouxe da terra de Urgyen tornaram-se extremamente difundidos na terra do Tibete.

5

Tilopa Obtém Oito Alunos

O principal discípulo de Tilopa foi o grande Naropa. No entanto, toda a história de Tilopa aceitar Naropa como seu aluno e a história de todas as dificuldades durante o treino de Naropa não são dadas em detalhe na biografia espiritual de Tilopa, porque são descritas de forma tão vívida na biografia espiritual de Naropa. 18

Naropa era um príncipe e um erudito extremamente culto. Consequentemente, era arrogante e tinha muito orgulho. Para que Naropa progredisse ao longo do caminho, Tilopa teve de destruir a sua arrogância. Naropa já era extremamente sábio e tinha dominado uma grande quantidade de conhecimento, por isso, no treino de Naropa, Tilopa não lhe dá iniciações ou ensinamentos específicos. Tilopa proporcionou um ambiente para Naropa destruir o seu orgulho e arrogância, dando-lhe todo o tipo de provações para suportar.

A transmissão real dos ensinamentos para Naropa ocorreu através de símbolos. A iniciação real que de facto ocorreu foi com a habilidade de Tilopa em usar símbolos e, assim, subjugar o orgulho de Naropa. Finalmente, Naropa alcançou a realização com a bofetada de um sapato na cara dada por Tilopa. A sabedoria e a realização de Naropa manifestaram-se de alguma forma naturalmente através da forma como Tilopa lidou com ele.

Ao contrário de Naropa, os oito discípulos mencionados nesta biografia espiritual específica não tinham uma inclinação natural para praticar o *dharma* e tiveram de ser subjugados através de milagres e exibições mágicas. O primeiro destes oito discípulos principais de Tilopa tornou-se discípulo porque um certo rei estava sempre preocupado com a felicidade da sua mãe. Ele perguntou à sua mãe: "Como posso fazer-te feliz?". A sua mãe respondeu: "Devemos reunir todos os *panditas, mahasiddhas* e *yogis* e patrocinar uma grande cerimónia de oferenda de banquete (*Skt. ganachakra*)."

Assim, o rei fez os preparativos, mas na cerimónia de *ganachakra* alguém tem de atuar como mestre de cerimónias (*Tib. tsog pon*). Decidiram que o mestre de cerimónias deveria ser o grande *yogin* Marti, que era um *yogi* renomado e realizado. Ele aceitou naturalmente a posição de mestre de cerimónias. Mas a irmã feia de Tilopa apareceu e disse à assembleia: "Vocês têm a pessoa errada a cargo desta cerimónia de *ganachakra*." Eles responderam: "Quem pensas tu, então, que deveria ser o líder?". Ela respondeu: "O meu irmão Tilopa", e depois desapareceu.

Alguns minutos depois, ela voltou com Tilopa e isto deu início a uma competição entre Tilopa e Marti para ver quem seria, de facto, o melhor mestre de cerimónias. No início da competição, Tilopa igualou todas as exibições milagrosas que Marti realizou. Finalmente, no final desta competição, Tilopa fez com que o sol e a lua caíssem ao chão, virou o seu corpo completamente do avesso, revelando universos inteiros em cada um dos seus poros.

Nesse momento, Marti percebeu que não era páreo para este grande *yogi*. Desenvolveu uma grande fé em Tilopa e solicitou a transmissão. Tilopa concordou e deu-lhe todas as instruções essenciais e iniciações que ele solicitou. Assim, o *mahasiddha* Marti tornou-se o primeiro dos oito discípulos renomados de Tilopa.

Durante este tempo, os budistas estavam a ter muitos problemas no sul da Índia porque havia um hindu extremamente astuto e erudito que os estava a derrotar em debate. De acordo com a tradição daqueles tempos, quem quer que perdesse um debate tinha de rejeitar os seus próprios ensinamentos e converter-se à religião do vencedor. Portanto, os budistas estavam a sofrer terrivelmente. Tilopa recebeu notícias disto e dirigiu-se para lá disfarçado de monge. Quando chegou onde o hindu estava a causar todos os problemas, foi extremamente rude com o hindu, irritando-o. O hindu disse: "Desafio-te para um debate. Se eu perder, rejeitarei os meus ensinamentos e converter-me-ei aos teus. Se tu perderes, o mesmo se aplica a ti." Ele estava bastante confiante de que venceria.

No entanto, Tilopa venceu o debate. O hindu exibiu então o seu poder milagroso tentando fazer o sol pôr-se, empurrando-o para o horizonte ocidental. Tilopa, com bastante facilidade, mudou a direção do sol e impediu-o de se pôr. Quando o sol voltou à sua posição normal, Tilopa fez o sol pôr-se e, por mais que o hindu tentasse fazer o sol voltar a subir, não teve qualquer influência sobre ele. Assim, ele perdeu e admitiu que tinha perdido.

Nesse momento, Tilopa tirou uma faca e disse ao hindu: "Agora vou dar-te um corte de cabelo porque tens de entrar na via budista, o que exige o corte do teu cabelo." 19 O hindu ficou realmente perturbado com isto e fugiu enquanto Tilopa corria atrás dele. O hindu virou-se então e, da sua boca, uma labareda de

fogo queimou Tilopa. Tilopa retribuiu o fogo com mais do seu próprio fogo, que era muito mais poderoso do que o fogo do hindu. O fogo de Tilopa misturou-se com o fogo do hindu e virou-se contra o hindu, que ficou gravemente queimado. Nesse ponto, ele desistiu e o hindu Nagpogowa tornou-se o segundo dos grandes discípulos de Tilopa.

O terceiro discípulo foi encontrado porque os reinos em Bengala eram extremamente ricos naquela época e estavam sob ataque de um mágico extremamente vicioso e enganador. Este mágico tinha vindo a progredir através de vários reinos no sul da Índia criando, com magia, exércitos enormes e fazendo com que estes reinos se rendessem por medo da guerra. Depois de roubar e saquear os palácios de um reino, continuava para o reino seguinte usando o seu poder mágico para derrotar os seus inimigos. Numa cidade de um dos reinos de Bengala, o mágico chegou com a sua horda de exércitos produzidos magicamente e todas as pessoas na cidade estavam extremamente assustadas e realizaram uma grande reunião para discutir o que deveriam fazer perante este ataque.

Apareceu então a irmã velha e feia de Tilopa e disse aos reunidos na reunião: "O que estão a fazer?". Eles responderam: "Estamos a decidir o que fazer em relação a esta invasão." Ela sugeriu: "Não podem vencer a menos que utilizem os serviços do meu irmão." Perguntaram onde ele estava e ela respondeu: "Ele está a dançar a valsa com cadáveres no campo de cremação." Tilopa tinha prendido cadáveres a um pelo de cavalo deixado nos ramos de uma árvore enorme.

Claro que os cidadãos não acreditaram nela e pensaram que era louca. Mas decidiram dar uma olhadela de qualquer forma e, quando o fizeram, viram Tilopa a fazer exatamente o que a bruxa tinha dito. Ele estava a dançar com cadáveres pendurados por um único pelo de cavalo. Vendo que ele devia ter poder mágico para fazer isto, convidaram-no para a sua cidade para defender o reino. Tilopa, pelo poder do seu *samadhi*, dissolveu completamente a ilusão mágica criada pelo mágico, agarrou-o e atirou-o para a prisão. Este mágico tornou-se então o terceiro dos principais discípulos de Tilopa.

A quarta discípula era uma mulher que geria uma cervejaria na Índia central com a ajuda de um jovem servo. Ela tornara-se muito famosa pela qualidade da sua cerveja e estava extremamente orgulhosa e apegada ao seu negócio. Um dia, quando o jovem servo estava fora da cervejaria, Tilopa entrou na cervejaria e começou a tirar todas as rolhas dos barris de cerveja, deixando-a escorrer para o chão. A mulher ficou enfurecida e foi muito abusiva para com Tilopa, que depois desapareceu.

A senhora sentou-se então a chorar pelo seu destino de ter perdido toda a sua maravilhosa cerveja. O jovem servo regressou e, tendo ouvido o que tinha acontecido, gritou: "Devemos matar a pessoa que fez isto." Nesse momento, Tilopa transformou-se num gato e começou a saltar entre os barris de cerveja, tirando o resto das rolhas até que todo o suprimento de cerveja tivesse acabado. A mulher e o jovem servo começaram a perseguir o gato, tentando batê-lo, mas ele saltava sempre para fora do caminho porque era uma manifestação de Tilopa. Ambos estavam em completo desespero quando Tilopa entrou a passear despreocupadamente, dizendo: "O que se passa com vocês? Porque estão tão perturbados?". A mulher respondeu: "Arruinaste o meu suprimento de cerveja. Destruíste todo o meu negócio e não tenho mais sustento." Tilopa respondeu: "Não, espera. Olha dentro dos barris e verás que estão cheios de novo com cerveja ainda melhor." Ela não acreditou nisto, mas foi ver. Descobriu que todos os barris estavam cheios de uma nova e maravilhosa bebida. Teve então uma grande fé instantânea em Tilopa e tornou-se a sua quarta discípula.

Noutra ocasião, Tilopa ouviu falar de um carniceiro que matava animais para viver. Quis fazer dele seu discípulo, por isso entrou nas instalações do carniceiro e, com um truque mágico, fez com que o pedaço de carne de vaca que estava a cozinhar na panela parecesse o filho do carniceiro, e depois saiu. O carniceiro chegou a casa e quis ver a carne que esteve a ferver todo o dia, levantou a tampa e lá estava o seu único filho, bem cozinhado na panela. Ficou com o coração completamente partido e tão deprimido que não conseguiu fazer mais nada durante sete dias. Tilopa tinha feito o filho real desaparecer de cena e Tilopa chegou ao fim dos sete dias.

Quando regressou, viu o carniceiro a chorar e perguntou: "O que se passa contigo?". O carniceiro disse: "Tu fizeste-o. Mataste o meu filho e puseste-o na panela de cozinhar e agora ele está morto." Tilopa respondeu: "Bem, olha para quanto sofrimento tiveste de suportar por seres pai e veres o teu filho morto. Não achas que os pais e as mães dos animais sofrem ao verem os seus filhos serem-lhes tirados e abatidos?". O carniceiro ficou então comovido na sua depressão e disse: "Isto é verdadeiramente real.

Causei tanto sofrimento a essas mães dos animais que abati." Tilopa disse: "Se eu pudesse trazer o teu filho de volta, desistirias completamente do teu trabalho como carniceiro?". O carniceiro respondeu: "Sem dúvida que o faria se pudesses trazer o meu filho de volta." Então Tilopa trouxe o filho para fora do esconderijo e disse: "Este é o teu filho que está vivo novamente." Nesse ponto, o carniceiro desenvolveu uma grande fé em Tilopa, recebeu todos os ensinamentos e instruções dele e tornou-se o seu quinto discípulo principal, o *mahasiddha* Gawa.

O discípulo seguinte vivia em Srinagara, na Índia. Era um cantor muito grande que era muito famoso e orgulhoso das suas realizações. Viajava de cidade em cidade recebendo pagamento pelas suas grandes performances e desfrutava da enorme quantidade de aplausos, sendo muito arrogante em relação ao seu talento. Assim, um dia estava em Srinagara a cantar com toda a sua alma no meio da aldeia quando Tilopa veio do outro lado da praça cantando melodias ainda mais belas e doces, superando este mais famoso dos cantores. Uma batalha surgiu entre eles, tendo Tilopa manifestado-se como um cantor.

Por mais doce que a canção soasse, o cantor não conseguia cantar melhor que Tilopa. Disse então: "Até agora pensava que era o maior cantor do mundo inteiro. Agora que te conheci, vejo que deves ser um deus, um *naga* ou algum outro tipo de espírito. Como é possível que tenhas uma voz de canto tão maravilhosa?". Tilopa mostrou então a sua forma real e o cantor ficou tão astutamente maravilhado com esta exibição milagrosa que solicitou tornar-se seu discípulo. Tilopa assentiu e concedeu-lhe os ensinamentos e instruções. O cantor tornou-se o sexto discípulo famoso, chamado Yontan.

O sétimo discípulo de Tilopa foi encontrado quando Tilopa ouviu falar de um debate em curso entre um grande erudito hindu e um erudito budista que estavam sempre a debater a lei de causa e efeito (*karma*). O debate prosseguiu durante muito tempo, com cada lado a usar uma grande lógica. A cada passo do argumento, o erudito hindu refutava a lei do *karma*, que é a pedra angular do ponto de vista budista. Tilopa ouviu falar disto e entrou no debate. Disse: "Ouçam, vocês dois não precisam de continuar o debate. Segurem apenas a minha vestimenta e mostrar-vos-ei algo."

Assim que seguraram a sua vestimenta, um à esquerda e outro à direita, Tilopa levou-os para os reinos do inferno com todo o seu sofrimento intenso. Em particular, havia grandes caldeiras cheias de ferro a ferver com os seres do inferno a serem torturados e a gritarem na panela de metal fundido. Estavam a ser mexidos por um guardião do reino do inferno. Tilopa perguntou então: "O que foi que eles fizeram para experienciar tão grande sofrimento?". O guardião do reino do inferno respondeu: "Estas são pessoas que não acreditaram na lei do *karma*. Por isso, desenvolveram muitas tendências negativas e praticaram muitas más ações. O resultado destas ações é o nascimento no meio deste metal a ferver." O hindu ficou neste ponto aterrorizado e disse: "Oh, eu estava errado. É verdade sobre a lei do *karma*."

Olhou em volta e havia outra caldeira completamente vazia de seres, mas cheia de metal a ferver. Perguntou então ao guardião: "Para que serve esta? Porque está vazia?". O guardião disse: "Estamos a preparar esta para aquelas pessoas que refutaram a lei do *karma*." O hindu ficou então extremamente aterrorizado e abandonou todas as dúvidas sobre a lei do *karma*, pensando que

tinha de facto morrido e disse: "É isto? É este o momento em que vou nascer nos reinos do inferno?".

Tilopa foi então para um dos reinos celestiais 20 com os dois eruditos ainda agarrados à sua vestimenta e fê-los testemunhar uma orgia de deleites sensoriais do reino dos deuses. O hindu olhou para isto e perguntou por que razão estes seres estavam a experienciar tal prazer e felicidade. A resposta veio: "É porque estas pessoas praticaram uma grande virtude e desenvolveram as suas qualidades nobres. O resultado disto é a experiência feliz do reino dos deuses." Logo ali ao lado, havia um palácio celestial vazio com um harém de mulheres deslumbrantes nele.

O hindu perguntou: "Porque não está ninguém ali para desfrutar disto?". Disseram que estavam a preparar-se para a felicidade futura daqueles que tinham uma crença forte na lei do *karma* e estavam a desenvolver as qualidades nobres de praticar um comportamento virtuoso." O hindu ficou então completamente convencido da lei do *karma* e tornou-se o sétimo discípulo principal de Tilopa, chamado Nagatanga.

Tilopa percebeu que tinha de ir a mais um lugar para subjugar um grande feiticeiro que era extremamente vicioso e sádico e adorava usar a sua magia negra sobre a população aterrorizada. Gostava de lançar feitiços sobre as pessoas, amaldiçoá-las e matá-las no local, e geralmente adorava causar grande dano de modo que todos tivessem medo dele. Tilopa viajou para onde ele estava e disse algo extremamente rude ao feiticeiro, que ficou encantado com outra oportunidade de realizar a sua magia maligna. Disse a Tilopa: "Vou lançar-te um feitiço." Tilopa respondeu: "Força. Que tipo de poder tens tu para me lançares um feitiço?". Assim, o feiticeiro lançou um feitiço com toda a força que pôde enquanto Tilopa apenas ali ficou sentado a observar o feitiço a ocorrer. À medida que ocorria, todos os familiares do feiticeiro adoeceram e morreram porque Tilopa tinha virado o poder do feitiço mágico contra eles. Tilopa disse então ao feiticeiro: "Bem, tu fizeste a tua magia e eu nem sequer tenho uma dor de dentes. Mas olha para os teus familiares, estão todos mortos."

Então o feiticeiro ficou tão transtornado que começou a chorar e a soluçar. "Olha o quanto estás a sofrer porque a tua magia causou a morte de todos os teus familiares." Tilopa acrescentou então: "Se eu pudesse reanimar todos os teus familiares, terias fé em mim e abandonarias os teus caminhos?". O feiticeiro insistiu que nunca mais faria qualquer magia negra. Tilopa reanimou então todos os seus familiares e o feiticeiro tornou-se o oitavo discípulo importante de Tilopa e foi chamado Siddha Nidazingpa, que em tibetano significa "o eclipse do sol e da lua".

PARTE II

O Mahamudra do Ganges:

Instruções Orais sobre Mahamudra

THRANGU TASHI CHÖLING, NEPAL, 1994

O Texto Raiz

Homenagem à Vajradakini

Embora o Mahamudra não possa ser ensinado, inteligente e paciente Naropa, tolerante ao sofrimento, que estás empenhado na austeridade e és devotado ao *guru*, afortunado, faz isto com a tua mente.

Por exemplo, no espaço, o que está a repousar sobre o quê? Na própria mente, Mahamudra, não há nada a ser mostrado. Repousa relaxado no estado natural sem tentares alterar nada. Se esta amarra ou escravidão do pensamento for afrouxada, não há dúvida de que serás libertado.

Por exemplo, é como olhar para o meio do céu e não ver nada. Da mesma forma, quando a tua mente olha para a tua mente, os pensamentos param e alcanças o despertar insuperável.

Por exemplo, tal como o vapor que, surgindo da terra, se torna nuvens e se dissolve na vastidão do espaço, não indo para nenhum outro lugar e, no entanto, não continuando a habitar em lugar algum, da mesma forma, a agitação dos pensamentos que surgem da mente e dentro da mente é acalmada no instante em que vês a natureza da mente.

Por exemplo, tal como a natureza do espaço transcende a cor e a forma, e tal como o espaço é, portanto, não afetado ou inalterado e não obscurecido pelas várias cores e formas que ocorrem dentro dele, da mesma forma, a essência da tua mente transcende a cor e a forma e, portanto, nunca é obscurecida ou afetada pelas várias cores e formas da virtude e da má ação.

Por exemplo, é como o coração luminoso do sol, que nunca poderia ser obscurecido mesmo pela escuridão de mil eras. Dessa forma, aquela clareza luminosa que é a essência da mente nunca é obscurecida pelo *samsara* de inúmeros *kalpas*.

Por exemplo, tal como aplicamos o termo vazio ao espaço, na verdade, não há nada dentro do espaço que estejamos a descrever com precisão por esse termo. Da mesma forma, embora chamemos à mente luz clara ou luminosidade, simplesmente chamá-la assim não torna verdade que exista realmente algo dentro da mente que seja uma base verdadeira para essa designação.

Dessa forma, a natureza da mente tem sido, desde o início, como o espaço, e não existem *dharmas* que não estejam incluídos nela. Abandonando todas as ações físicas, o praticante deve repousar à vontade. Sem qualquer expressão verbal, a tua fala torna-se como um eco, som inseparável da vacuidade. Não penses em absolutamente nada com a mente e olha para os *dharmas* do salto.

O corpo é sem significado, vazio como um talo de bambu. A mente é como o meio do espaço. É inconcebível. Repousa relaxado dentro disso, sem o deixar ir ou o fixar. Repousa relaxado nesse estado sem o enviar para fora ou o colocar para dentro, deixando-o ir ou tentando fixá-lo.

Se a mente não tem direção, é Mahamudra. Com isto, alcançarás o despertar insuperável.

Aqueles que seguem o tantra e o veículo das *paramitas*, o Vinaya, os Sutras, e os vários ensinamentos do Buda com um apego às suas tradições textuais individuais e à sua filosofia individual não chegarão a ver o Mahamudra luminoso. Porque a visão dessa luminosidade ou luz clara é obscurecida pela sua intenção e atitude.

A manutenção conceptualizada de votos causa, na verdade, o prejuízo do significado do *samaya*. Sem direcionamento mental ou atividade mental, sê livre de toda a intencionalidade. Os pensamentos são auto-surgidos e auto-pacificados como desenhos na superfície da água. Se não passares além do significado que é não-permanecer e não-conceptualizar ou focar, então, através do não passar além disso, não passas além nem transgrides o *samaya*. Esta é a tocha que dissipa toda a obscuridade ou trevas.

Se, livre de toda a intenção, não permaneceres em extremos, verás sem exceção o significado de todos os ensinamentos do Buda ou de todas as secções dos ensinamentos do Buda. Se repousares nisto, serás libertado da prisão do *samsara*. Se repousares equilibradamente dentro disto, todas as tuas más ações e obscurecimentos serão queimados. Por essas razões, isto é chamado a tocha da doutrina.

As pessoas insensatas que não têm interesse nisto serão apenas continuamente levadas pelo rio do *samsara*. Essas pessoas insensatas que experienciam sofrimentos intoleráveis em estados inferiores de existência são dignas de compaixão.

Desejando alcançar a libertação do sofrimento intolerável, confia num *guru* sábio. Quando as bênçãos do *guru* entrarem no teu coração, a tua mente será libertada. Estas coisas do *samsara* são sem sentido ou inúteis, as causas do sofrimento. E dado que todas estas coisas que foram feitas ou criadas são inúteis, olha para aquilo que é significativo.

Se estás além de todo o apego a um objeto e apego a um sujeito, esse é o monarca de todas as visões. Se não houver distração, é o monarca entre todas as meditações. Se não houver esforço, esse é o monarca entre todas as condutas. Quando não há esperança nem medo, esse é o resultado final, e a fruição foi alcançada ou revelada.

Está além de ser um objeto de foco conceptual, e a natureza da mente é lucidez. Não há caminho a ser atravessado e, no entanto, dessa forma entras no caminho para a Budeidade. Não há objeto de meditação, mas se te habituares a isto, alcançarás o despertar insuperável.

Examina minuciosamente as coisas mundanas ou as coisas do mundo. Se o fizeres, verás que nenhuma delas persiste, nenhuma delas é capaz de permanência e, nesse sentido, são como sonhos e ilusões mágicas. Sonhos e ilusões mágicas não têm sentido. Portanto, gera renúncia e abandona as preocupações mundanas.

Corta os laços de apego e aversão em relação aos que te rodeiam e ao teu ambiente. Medita em retiros isolados, florestas e assim por diante, vivendo sozinho. Permanece nesse estado sem meditação. Quando alcanças aquilo que é sem alcance, alcançaste o Mahamudra.

Por exemplo, se a raiz única de uma árvore com um tronco e muitos ramos, folhas, flores e frutos for cortada, os dez mil ou cem mil ramos morrerão automaticamente. Da mesma forma, se a raiz da mente for cortada, os ramos e folhas do *samsara* secarão.

Por exemplo, tal como a escuridão que se acumulou ao longo de mil eras é dissipada pela iluminação de uma lâmpada ou de uma tocha, da mesma forma, um instante da sabedoria da luz clara da própria mente dissipa toda a ignorância, más ações e obscurecimentos acumulados ao longo de inúmeras eras.

Kyeho!

O intelecto não pode ver aquilo que está além da mente conceptual. Nunca realizarás aquilo que é não-criado através de *dharmas* criados. Se desejas alcançar ou realizar aquilo que está além do intelecto e é não-criado, então escrutina a tua mente e despe a consciência.

Deixa que a água turva do pensamento se clarifique por si mesma ou se limpe por si mesma. Não tentes parar ou criar aparências. Deixa-as como são. Se fores sem aceitação e rejeição de aparências externas, tudo o que aparece e existe será libertado como *mudra*.

A base-de-tudo é não-nascida e, sem essa base-de-tudo não-nascida, abandona ou renuncia a hábitos, más ações e obscurecimentos. Portanto, não fixes nem calcules. Repousa na essência do não-nascido ou na natureza não-nascida. Nesse estado, as aparências são totalmente aparentes; mas, dentro dessa experiência de aparências vívidas, deixa que os conceitos se esgotem ou se dissolvam.

A libertação completa de todos os extremos conceptuais é o monarca supremo das visões. A vastidão sem limites é o monarca supremo das meditações. Ser sem direção e totalmente imparcial é o monarca supremo da conduta. A libertação pessoal além da expectativa ou esperança é o resultado supremo ou fruição.

Para um iniciante, é como uma corrente rápida correndo através de um leito estreito ou de um desfiladeiro estreito. No meio ou depois disso, torna-se como a corrente suave do Rio Ganges. No fim, é como o fluir de todos os rios para o oceano mãe, ou é como o encontro da mãe e do filho de todos os rios.

Aqueles de pouca inteligência, se descobrirem que não conseguem permanecer nesse estado, podem aplicar ou manter a técnica da respiração e enfatizar a essência da consciência. Através de muitas técnicas ou ramos, tais como o olhar e a retenção da mente, aperta a consciência até que ela se mantenha fixa, exercendo tensão ou esforço até que a consciência venha a repousar nesse estado ou na sua natureza.

Se confiares no *karmamudra*, a sabedoria do prazer e da vacuidade surgirá. Entra na união tendo consagrado o *upaya* ou método e a *prajna* ou conhecimento. Lentamente deixa-o cair ou envia-o para baixo, enrola-o, volta-o

para trás e guia-o para o seu lugar apropriado. Finalmente, espalha-o ou faz com que ele pervadir todo o teu corpo. Se não houver apego ou desejo ardente, a sabedoria do prazer e da vacuidade aparecerá.

Possuirás longevidade sem cabelos brancos e serás tão saudável como a lua crescente. A tua tez será lustrosa e serás tão poderoso como um leão. Alcançarás rapidamente os *siddhis* ou realizações comuns, e chegarás a atingir ou alcançar também o *siddhi* supremo.

Que estas instruções do ponto essencial do Mahamudra permaneçam nos corações dos seres dignos ou afortunados.

Colofão

Isto foi concedido nas margens do Rio Ganges pelo grande e Glorioso Siddha Tilopa, que tinha realizado o Mahamudra, ao *pandit* de Caxemira que era simultaneamente instruído e realizado, Naropa, depois de Naropa se ter empenhado em doze provações ou austeridades. Isto foi traduzido e escrito em Pullahari, no norte, pelo grande Naropa e pelo grande tradutor tibetano, o rei entre os tradutores, Marpa Chokyi Lodro.

Esta é uma tradução do texto raiz por Lama Yeshe Gyamtso durante o curso de ensino por Thrangu Rinpoche.

6

Introdução ao Mahamudra do Ganges

O texto que vou explicar chama-se "Mahamudra do Ganges". Foi ensinado por Tilopa a Naropa; depois foi ensinado por Naropa ao Senhor Marpa, que o traduziu para tibetano, dando-nos assim o texto que usamos. Este pequeno texto de instrução é considerado o texto raiz ou texto fonte de toda a doutrina Kagyu em geral, e especialmente da nossa tradição de Mahamudra. Por isso, sinto-me muito afortunado por ter a oportunidade de o explicar a vós, e agradeço-vos a todos por me darem esta oportunidade.

O Mahamudra é uma abordagem à prática que pode ser usada por qualquer pessoa, por qualquer pessoa mesmo. É uma abordagem que envolve qualquer praticante com um esplendor tremendo que é muito eficaz e muito fácil de implementar. Isto é especialmente verdade no tempo presente e é também especialmente verdade para as pessoas do Ocidente, para as quais parece haver muito poucos obstáculos na prática do Mahamudra.

Foi por esta razão que, para propagar os ensinamentos do Buda em geral e da tradição Kagyu em particular, Sua Santidade o Décimo Sexto Karmapa, Rangjung Rigpe Dorje, com grande inconveniência para si próprio, foi ao Ocidente em várias ocasiões. Quando estava a ensinar no Ocidente e a espalhar o *Buddha-dharma* ali, foi questionado pelos alunos: "Dado que os ensinamentos Kagyu se estão agora a espalhar por todo o mundo, que textos devem ser traduzidos?".

Sua Santidade respondeu que o primeiro grande texto de grande importância deveria ser o texto conhecido como *Raios de Luar do Mahamudra* de Dagpo Tashi Namgyal. 21 Deveria ser traduzido o mais brevemente possível porque é um texto fonte muito importante para o estudo e prática do Mahamudra. Assim, de acordo com a visão de Sua Santidade, isto foi feito e é agora um livro que está prontamente disponível.

De tempos a tempos, tenho sugerido e encorajado os alunos a ler o *Raios de Luar do Mahamudra* e disse: "É um livro muito bom. Devem lê-lo". Frequentemente as pessoas respondem: "Bem, é demasiado longo e não parece ser tão importante. É demasiado seco", ou algo assim. Por isso, para encorajar as pessoas a fazerem realmente uso deste texto, tenho-o ensinado extensivamente. No entanto, o facto é que se trata de um texto de vasto alcance e de alguma extensão, por isso, para satisfazer as necessidades daqueles que precisam de uma explicação mais abreviada do Mahamudra, ensino este presente texto, *O Mahamudra do Ganges*, que é conciso e cheio de esplendor.

O que torna o Mahamudra tão especial? Existem estas práticas extremamente profundas, tais como os "Seis membros da etapa de conclusão do *tantra Kalachakra*" e, claro, as renomadas instruções de Dzogchen ("a grande perfeição") — e estas são realmente especiais, mas para praticantes comuns parece haver algum problema em implementá-las. Por exemplo, por vezes as pessoas tentam praticar Dzogchen no formato de um retiro no escuro. É possível, ao passar um mês ou dois em escuridão total, gerar experiências e realizações incomuns — também é perfeitamente possível que uma pessoa comum enlouqueça completamente.

Ou se as pessoas praticarem o mais convencional *togal* (*tibetano* para "salto") usando os raios de sol como uma condição externa, é possível que através da profundidade de tal técnica essa sabedoria extraordinária e subsequente possa ser gerada — mas por vezes as pessoas que tentam esta prática não a fazem corretamente e depois aparecem a dizer que estão a ficar cegas. O Mahamudra, em contraste com tais técnicas, não tem tais perigos. É uma prática que não traz loucura, que pode ser empreendida num estado de relaxamento e num estado de repouso. O Mahamudra é, então, uma abordagem ao *dharma* que incorpora grande bênção, grande esplendor.

O termo Mahamudra em sânscrito foi traduzido para tibetano como *phyag-gya-chen-po*. *Maha* significa "grande" e *mudra* significa "um selo", por exemplo, o selo de um rei aposto numa proclamação por esse rei. Ao mesmo tempo, a segunda sílaba de *phyag-gya*, que é a tradução de *mudra*, também pode significar "vasto". Uma das implicações deste termo na tradução tibetana é que a natureza e a manifestação de todas as coisas, a vacuidade de todas as coisas, são vastas e insondáveis.

Se elas forem reconhecidas, se a mesma natureza for reconhecida internamente, dentro ou como a mente do praticante, então este reconhecimento na sua vastidão abrangente sela ou pervade toda a experiência dessa pessoa, uma vez que através desse reconhecimento ela reconhece a natureza de todas as coisas. Por isso, é por isso que o *mudra* é chamado "um selo", com a conotação de vastidão. A razão pela qual é chamado "grande selo" ou Mahamudra é que isto é obviamente algo muito maior do que um selo convencional, tal como o selo do monarca num documento. O Mahamudra é o maior selo de todos.

O termo sânscrito *mudra* em Mahamudra significa basicamente apenas "um selo". E o termo tibetano *phyag-gya* significa um pouco mais do que isso, no sentido em que os *siddhas* que traduziram isto do sânscrito para o tibetano adicionaram a terceira sílaba, a palavra *phyag*. Ora, se olharmos para esta palavra *phyag* a um nível puramente etimológico ou comum, é a palavra honorífica para "mão". No entanto, o significado incomum disto neste contexto, que é a razão real pela qual o honorífico é usado neste termo, é de certa forma profundo.

Porque *phyag* é o honorífico para "mão", é aplicado obviamente às mãos do Buda, às mãos dos *bodhisattvas*, às mãos do próprio *guru* e assim por diante. No entanto, este termo é também usado num sentido comum para se referir a ferramentas de limpeza, tais como uma vassoura, que é chamada *phyag-ma*, e também a um limpador, alguém que usa a vassoura, que poderia simplesmente ser chamado *phyag*. Assim, o termo tem uma conotação tanto de honorífico como também de limpeza, daquilo que limpa.

Juntando estas duas conotações desta palavra, obtém-se o facto de que o trabalho ou aquilo que é feito com as mãos ou a marca de Budas, *bodhisattvas* e *gurus* é limpar, assear ou purificar as mentes dos alunos. Por exemplo, este termo também poderia ser usado para um rei — os ministros do rei promovem uma bondade ou saudabilidade nas vidas das pessoas que governam, o que é um ato de limpeza. O significado disso é, então, que a prática do Mahamudra tem um efeito purificador, no sentido de que purifica ou corta as emoções perturbadoras de cada um 22, e é por isso que é chamado *phyag-gya-chen-po*. Portanto, essa é a razão pela qual o Mahamudra foi traduzido desta forma.

No entanto, quando isto é explicado, existem também outras implicações. Em comentários, descobrirão que a primeira sílaba da palavra tibetana *phyag* significa "vacuidade" — refere-se à vacuidade, aquilo que é realizado. A segunda sílaba *gya* (que por si só poderia significar simplesmente "um mar" ou "vastidão") refere-se à sabedoria daquilo que realiza a vacuidade. O que foi apontado é que estas duas não estão separadas uma da outra, não são duais. O Mahamudra é a inseparabilidade da vacuidade e da sabedoria ou do espaço e da sabedoria, o que é indicado pela palavra tibetana *chen-po*, sânscrito *maha*, que significa "grande". O ponto é que aquilo que é a pacificação suprema de todo o sofrimento e de todas as causas do sofrimento, as emoções perturbadoras (*kleshas*) e assim por diante, é esta sabedoria da vacuidade — a própria vacuidade e aquilo que a realiza, esta clareza estável do Mahamudra. E a palavra *chen-po*, *maha*, "grande", que implica a não-dualidade da vacuidade e da sabedoria que reconhece a vacuidade, indica também a qualidade omnipresente desta experiência ou realização.

O Nome do Texto

O texto que estamos a estudar são as instruções dadas pelo Senhor Tilopa ao Senhor Naropa depois de Naropa ter passado pelas doze grandes austeridades que sofreu às mãos de Tilopa. Uma vez que isto foi ensinado por Tilopa a Naropa nas margens do Rio Ganges, é chamado "O Mahamudra do Ganges". Alguns textos têm o nome do aluno que solicita a instrução, alguns textos têm o nome do tópico, alguns textos têm o nome do lugar onde a instrução foi dada. Este texto tem o nome do lugar, o Rio Ganges.

Este texto começa com o nome do texto em sânscrito, seguido pelo nome do texto em tibetano. Este é sempre o caso dos textos, especialmente aqueles que foram traduzidos para tibetano a partir do sânscrito. Existem muitas razões para isto, mas levaria muito tempo a discuti-las. Por isso, vou apenas ficar-me pela afirmação de que o texto começa com o seu nome em sânscrito, traduzido para inglês.

A Homenagem

O texto propriamente dito começa com uma homenagem. Ora, existem diferentes edições deste texto em tibetano, e a primeira diferença entre as duas edições mais comuns está nesta primeira linha. Em algumas edições diz "Homenagem ao glorioso co-surgimento" e noutras diz "Homenagem à Vajradakini". O texto que estamos a usar primariamente é o que começa com:

O significado da homenagem aqui é ao Mahamudra, *Prajnaparamita*, na forma da *dakini* ou da mãe, porque ela é a mãe de todos os Budas, a realização que produz todos os Budas.

Uma Breve Explicação do Texto

O formato principal para o estudo deste texto é uma breve análise tópica, que foi composta pelo Terceiro Gyalwa Karmapa, Rangjung Dorje. Na sua análise do texto, a primeira secção ou tópico é a promessa de ensinar ou o empreendimento do ato de ensinar pelo mestre, neste caso, Tilopa. O texto começa com a afirmação de que:

Embora o Mahamudra não possa ser ensinado, inteligente e paciente Naropa, tolerante ao sofrimento, que estás empenhado na austeridade e és devotado ao guru, afortunado one, faz isto com a tua mente.

Aqui "empenhado em austeridades" refere-se às doze austeridades menores e doze maiores sofridas por Naropa na sua busca e contacto inicial com Tilopa. Estas vinte e quatro austeridades estão descritas na sua biografia.

É importante compreender a razão pela qual Naropa passou por estas austeridades. Ele não passou por elas por qualquer razão mundana, tal como querer comida ou roupa. Ele passou por elas para encontrar e agradar ao *guru*. É necessário que um aluno prove a um mestre que ele ou ela tem confiança e fé suficientes nesse mestre e nas instruções do mestre para ser capaz de suportar tais austeridades, porque apenas alguém que tem tanto anseio e fé pode realmente praticar este tipo de ensinamento.

Se ele ou ela o praticar, haverá uma fruição; e se um aluno não o praticar, obviamente não haverá qualquer sentido em todo o processo. Portanto, a capacidade de praticar depende da capacidade de suportar estas austeridades. E se não houver capacidade, nem vontade de suportar tais austeridades, então isso é uma indicação de que não há fé por parte do aluno nem no *guru* nem nas instruções do *guru*.

Geralmente, no *Buddha-dharma* não existe a noção de que o sofrimento físico seja um pré-requisito para a prática e para o despertar. No entanto, vemos que nas vidas de Naropa e Milarepa ambos passaram por um sofrimento físico inconcebível no processo da sua formação. No entanto, eles passaram por isto não por causa do sofrimento em si, mas para mostrar a sua total fé e total confiança no seu *guru*.

Porque Naropa tinha a certeza absoluta de que, se conseguisse receber instruções de Tilopa, alcançaria a iluminação ou o despertar total, ele teve a coragem de passar por todas estas austeridades. Assim, em resposta a essa demonstração da parte de Naropa, Tilopa disse: "Inteligente e paciente Naropa, tolerante ao sofrimento, afortunado (ou digno), faz isto com a tua mente". Quando Tilopa diz "Faz isto com o teu coração ou mente" 23, o que ele está a dizer é: "Agora que te provaste a ti próprio, se fizeres isto, realizarás a fruição".

7

A Visão do Mahamudra

Uma Explicação Detalhada do Texto

Agora, continuando com o texto e regressando à análise tópica de Rangjung Dorje, neste ponto tenho de vos dizer que existem duas ordens nas quais este texto pode ser encontrado. Dependendo de qual texto tibetano estiverem a usar, notarão que os versos estão numa ordem diferente. Vamos usar a ordem do texto que começa com "Homenagem à Vajradakini" e não com "Homenagem ao glorioso Co-surgimento".

Em qualquer caso, de acordo com a análise tópica de Rangjung Dorje, existem sete tópicos apresentados no texto. Na ordem mais comum, são os seguintes: (1) a visão do Mahamudra; (2) a conduta do Mahamudra; (3) a meditação do Mahamudra; (4) o *samaya* do Mahamudra; (5) os benefícios de praticar Mahamudra; (6) os defeitos de não praticar Mahamudra e (7) a maneira da própria prática. Destes sete, começaremos agora a examinar o primeiro, a visão, que inicialmente apresenta seis símiles ou metáforas.

Talvez fosse mais correto dizer que existem seis pontos em vez de seis exemplos porque, como verão, o espaço é usado como um símile não só no primeiro destes seis pontos que apresentam a visão, mas também no segundo e quarto pontos. Isto mostra uma das principais diferenças entre a composição poética em geral e a composição espontânea deste tipo de canção espiritual e instrução.

Quando se compõe poesia normalmente, escreve-se o poema ou uma secção dele, olha-se para ele e melhora-se um pouco, mais tarde olha-se de novo e melhora-se um pouco mais, editando-o repetidamente. Hoje em dia faríamos isto com um computador, enquanto uma canção espiritual é produzida espontaneamente, sendo cantada pelo mestre que está a tentar comunicar. Portanto, há menos atenção prestada às restrições das tradições poéticas, razão pela qual o mesmo exemplo do espaço pode ser usado repetidamente.

A Visão do Mahamudra em Seis Pontos

I. O Espaço como Exemplo da Ausência de Solidez

Por exemplo, no espaço o que está a repousar sobre o quê? Na própria mente, Mahamudra, não há nada a ser mostrado. Repousa relaxado no estado natural sem tentares alterar nada.

O termo "sem tentares alterar nada (i.e. 'sem fabricação')" usado aqui significa que a prática não é uma tentativa de melhorar ou alterar nada; não há nada que precise de ser consertado ou alterado. A palavra "natural" aqui significa que não há nada que precise de ser adicionado para tornar este estado completo e que não há nada que precise de ser removido para tornar este estado saudável.

A quarta linha continua:

Se esta amarra ou escravidão do pensamento for afrouxada, não há dúvida de que serás libertado.

O que isto significa é que normalmente tomamos aquilo que experienciamos (tal como um forte surgimento de emoções perturbadoras, aflições mentais e assim por diante) como sendo sólido, como sendo real. Esta apreensão errada e desnecessária dos aspetos da experiência como existindo verdadeiramente é o que nos prende. Se pudermos largar e renunciar a isso, então isso por si só trará a libertação.

2. O Espaço como Exemplo de quando o Mahamudra é Praticado

O segundo ponto relativo à visão também usa o espaço como imagem.

Por exemplo, é como olhar para o meio do céu e não ver nada. Da mesma forma, quando a tua mente olha para a tua mente, os pensamentos param e alcanças o despertar insuperável.

No primeiro ponto, o espaço foi usado como uma imagem para indicar a vacuidade do Mahamudra, a ausência de solidez. Aqui o espaço está a ser usado de uma forma ligeiramente diferente, como uma imagem experiencial para comunicar a ideia do que acontece quando o Mahamudra é praticado. O que acontece é que quando a mente olha para si própria, os pensamentos cessam e há o despertar.

Quando olhamos para o meio do céu vazio, não vemos grande coisa de todo; nada surge na nossa perceção visual, não há forma que seja realmente vista. Ao passo que, quando olhamos para o chão, claro que vemos todo o tipo de coisas. Este exemplo é usado para indicar como é quando, na prática do

Mahamudra, olhamos para aquilo que é olhado nessa prática, que é a nossa própria mente. De um ponto de vista lógico, isto é impossível — não faz sentido.

É como assumir que uma espada se pode cortar a si própria ou que podemos estar de pé sobre os nossos próprios ombros. No entanto, na experiência real, não é apenas possível, não é assim tão difícil. A razão é que a nossa mente está muito, muito próxima de nós; não é algo que esteja separado de nós de todo — não há nada entre nós e a nossa mente. Nesse sentido, poderíamos dizer que não é uma coisa extremamente difícil de encontrar porque está ali o tempo todo — é a mesma cognição, a mesma consciência, que sempre temos.

No entanto, se esta mente fosse um objeto sólido e tivesse algum tipo de substancialidade, então, ao olhar para ela, veríamos algo. Todavia, quando olhamos diretamente para a nossa mente, não vemos nada. O Terceiro Karmapa, Rangjung Dorje, disse na *Prece de Aspiração do Mahamudra*: "Não é existente e não é vista nem mesmo pelos Vitoriosos". Isto significa que podemos dizer, de um certo ponto de vista, que não há nada ali, não há nada para ver.

A razão pela qual não vemos nada quando olhamos diretamente para a mente não é por ela estar obscurecida de alguma forma; não é que não saibamos como olhar ou que tenhamos de superar as obstruções para a ver diretamente. É por isso que Rangjung Dorje disse: "Nem mesmo os Budas a veem". Existe uma canção de Gampopa na qual ele disse: "Tendo a certeza de que esta é a visão, olha para a nossa própria mente".

Costumamos dividir o *dharma* em visão, meditação e conduta. Existem duas abordagens à visão: uma é a abordagem dos sutras, usando o raciocínio. Nesta abordagem, podemos gerar confiança na visão através da análise e do raciocínio inferencial. Podemos tornar-nos confiantes de que analisámos suficientemente um tópico específico e que determinámos a sua natureza. A segunda abordagem, a abordagem Vajrayana da visão, não faz uso da análise inferencial, mas é a experiência direta. É a esta abordagem da visão que se referem estas duas citações e esta secção do texto. Por outras palavras, do ponto de vista da experiência direta, ver a mente diretamente e, no entanto, não ver nada, é possível.

Deve-se fazer uma distinção entre a prática da meditação da tranquilidade e a prática do Mahamudra, particularmente no que diz respeito à forma como os pensamentos são vistos e tratados. Na prática da meditação da tranquilidade, os pensamentos são basicamente vistos como inimigos e queremos eliminá-los de alguma forma. Por vezes, ao sermos treinados na prática e ao utilizarmos os antídotos eficazes empregados na meditação da tranquilidade, conseguimos que os pensamentos se dissolvam. Depois, por vezes não conseguimos e lutamos com eles.

Na prática do Mahamudra, não fazemos isto porque, qualquer que seja o aspeto da mente de que estejamos a falar (as oito consciências; a consciência *alaya*, a consciência afligida, a consciência mental ou as cinco consciências sensoriais), existe uma clareza ou lucidez que surge nestas várias formas como eventos mentais, como tipos de consciência. Quando olhamos diretamente para a mente que é a base desta clareza, ela parece não ser nada; não vemos qualquer coisa sólida, mas existe uma clareza.

Esta experiência de não haver nada quando olhamos para a mente é o que é descrito na segunda rotação da roda do *dharma* e na tradição Madhyamaka (Caminho do Meio) como o *dharmadhatu* e a vacuidade. Neste caso, embora os pensamentos possam estar presentes como uma expressão dessa clareza, no entanto, quando vemos que não há nada ali, os pensamentos cessam automaticamente por si mesmos, sem terem de ser intencionalmente alterados, sem os ver como inimigos ou sem tentar diminuí-los.

Como é que isto acontece realmente, que o olhar para a mente cause de alguma forma a dissolução dos pensamentos? Houve um *Terton* muito importante chamado Yongge Migyur Dorje, que descobriu uma *sadhana* chamada "Sampopang" ou "Recipiente Adequado". Nessa liturgia, fala-se sobre a essência ou natureza da raiva. O ponto que é defendido é que a raiva só tem qualquer sentido significativo se for dirigida para fora. Não podemos ter raiva que não seja dirigida para fora, o que significa que, se virarmos a raiva para si mesma, se nós, que estamos zangados, olharmos diretamente para a nossa raiva, então não parece haver nada.

Não conseguimos encontrar onde está a raiva. Não conseguimos encontrar que forma ela tem, não conseguimos encontrar que cor ela tem, nem quaisquer qualidades substanciais nela. Se a raiva, por exemplo, não tem nenhuma destas qualidades substanciais, então o que é que ela tem? O que poderia ela possivelmente ser? O que pensamos ser "raiva" é apenas a aparência de raiva e não é realmente nada de todo. É como olhar para o vento enquanto se pergunta pelo céu — não conseguimos ver nada.

Portanto, se olharmos para a nossa própria raiva, então não a veremos, e isso produz a pacificação desta raiva. Isto também é discutido no Mahayana como vacuidade, e no Hinayana como a inexistência de um eu nas pessoas. Mas, tenha ou não sido ensinado pelo Buda, é certamente um objeto de experiência direta; quando olha para a sua própria mente, pode experienciar diretamente a vacuidade essencial da mente.

Isto é verdade não apenas para a raiva, mas também para outras aflições mentais, tais como o desejo, o apego, a inveja, o orgulho e assim por diante. E não é apenas verdade para os pensamentos negativos, mas também para os

pensamentos positivos. Qualquer que seja a forma que um pensamento tome, se olharmos diretamente para ele, veremos que ele é, na sua natureza, não-existente, e esse reconhecimento pacifica o pensamento ou faz com que ele cesse.

Ora, como é que isto produz o despertar? Normalmente, nunca olhamos para a nossa mente desta forma. Desde o momento em que acordamos de manhã até ao momento em que vamos dormir, a nossa mente é apenas fluxos de um pensamento após outro, um pensamento produzindo um segundo, que produz um terceiro e assim por diante, e essa é toda a nossa vida. Não apenas isso, mas embora alguns destes pensamentos descontrolados sejam virtuosos, a maioria deles são negativos. Sob a influência de pensamentos negativos, envolvemo-nos em ações prejudiciais que nos fazem vaguear voltas e voltas pelos três reinos do *samsara* e ser completamente miseráveis. Podemos ver que, de facto, os pensamentos que são expressões de deleite e de acontecimentos elevados são comparativamente raros para nós. Passamos a maior parte do nosso tempo a pensar no quão miseráveis somos. Bem, se repousarmos no Mahamudra, tudo isso para. É através desse processo de paragem que chegamos gradualmente a realizar o despertar.

Aquelas três linhas ["Por exemplo, é como olhar para o meio do céu e não ver nada. Da mesma forma, quando a tua mente olha para a tua mente, os pensamentos param e alcanças o despertar insuperável."] são novamente a imagem do espaço, neste caso para apontar o processo de pacificação dos pensamentos.

3. A Névoa Ilustrando a Forma como os Pensamentos se Dissolvem

O terceiro ponto utiliza uma imagem ligeiramente diferente, que é a névoa ou as nuvens. Elas são usadas como uma imagem que ilustra a forma como os pensamentos se dissipam ou se dissolvem por si mesmos:

Por exemplo, tal como o vapor que, surgindo da terra, se torna nuvens e se dissolve na vastidão do espaço, não indo para nenhum outro lugar e, no entanto, não continuando a habitar em lugar algum, da mesma forma, a agitação dos pensamentos que surgem da mente e dentro da mente é acalmada no instante em que vês a natureza da mente.

Neste caso, o que se chama a mente principal é aquela clareza cognitiva ou o potencial cognitivo, que é basicamente o que a mente é e como se manifesta. Quando aplicado às seis consciências, significa a consciência mental. Neste uso, distingue-se daquilo que surge da ou dentro da mente, que são todos os diferentes pensamentos, conceptualizações, formações mentais e experiências pelas quais passamos, tais como, por exemplo, os cinquenta e um tipos de formações mentais, como os cinco que devem estar presentes para uma ação volitiva, os vários virtuosos e não-virtuosos e assim por diante.

O que estamos a tentar fazer na prática da meditação da tranquilidade é suprimir ou enfraquecer os pensamentos. Ao enfraquecê-los, o que diminui o poder e a clareza que os perturba, chegamos a relaxar no estado de tranquilidade. Na prática do Mahamudra, o que acontece (embora não seja feito da mesma forma) é que, em vez de os pensamentos serem suprimidos ou enfraquecidos, eles são purificados. Isto é feito através da experiência direta de que a sua mente é algo que, embora se possa dizer definitivamente que possui uma clareza cognitiva inata, não tem solidez, nem existência substancial.

Quer chame a esta natureza "vacuidade", "clareza", "a união da vacuidade e da clareza" ou "a união do espaço e da sabedoria", a experiência não é vista como algo existente que não existe, nem como algo não-existente que existe. Este reconhecimento ou experiência genuína e direta faz com que a névoa ou as ondas do pensamento se dissolvam naturalmente.

Existe uma canção de Milarepa que se encontra n'*A Chuva de Sabedoria*, uma canção de instruções dada a Nima Paldenpo. Esta canção consiste em cinco imagens, das quais uma é apropriada aqui. Milarepa disse: "Olha para as profundezas do oceano e medita sem ondas. Olha para a mente e medita sem pensamento". Em resposta, Nima Paldenpo perguntou a Milarepa: "Bem, eu posso olhar para o oceano, mas o que faço com todas aquelas ondas? Eu posso olhar para a minha mente, mas o que faço com todos aqueles pensamentos?". Isto significa que ela pode olhar para a mente, no entanto é perturbada pelos pensamentos que surgem dentro dela. A resposta de Milarepa foi: "Bem, se consegues meditar no oceano, então podes experienciar que as ondas que surgem na superfície do oceano são meramente a expressão do próprio oceano. Se consegues meditar na mente, então os pensamentos que surgem nada mais são do que as expressões da mente".

O que isto significa é que, se vir a sua própria mente, então o que vê é que a essência ou natureza da mente é a vacuidade. Quando vê isso, vê também que a natureza de qualquer pensamento que surja na mente é também a vacuidade. Quando isto é experienciado diretamente, então estes pensamentos dissolvem-se no seu próprio lugar, o que significa exatamente ali ou aqui. Os pensamentos não são expulsos nem vão para outro lugar; eles não se vão embora, eles simplesmente dissolvem-se naturalmente porque são vistos. Portanto, essa foi a terceira imagem.

É muito importante praticar estas instruções tanto na meditação formal como também no meio das suas atividades, usando a prática da atenção plena. É importante lembrar que cada um de nós tem, no presente, a oportunidade extraordinária de ser um ser humano com dezoito características especiais 24. A vida moderna é muito ocupada e parece que ou levamos uma vida cheia, ativa e

produtiva e, portanto, não temos tempo para meditar, ou passamos o nosso tempo na prática da meditação e estamos insatisfeitos com a qualidade das nossas vidas.

Por isso, as pessoas estão sempre a dizer: "Oh, eu não tenho tempo para praticar", ou "A minha vida não é boa". Na verdade, do ponto de vista do Mahamudra, não existe tal contradição. O Mahamudra deve ser praticado formalmente na meditação sentada tanto quanto possível, mas quando não puder fazer isso, terá sempre a oportunidade de aplicar estas instruções no meio de quaisquer atividades que esteja a realizar.

Existem ilustrações disto na história da nossa linhagem, tal como Tilopa, que praticava continuamente enquanto moía sementes de sésamo para ganhar a vida e, através dessa prática, alcançou o despertar total. Este é um exemplo importante para nós. Portanto, pratique bem dessa forma, de acordo com esse exemplo, e não se deixe dominar por emoções perturbadoras.

4. O Espaço como Exemplo de Imutabilidade

A estrofe seguinte utiliza novamente o espaço como imagem:

Por exemplo, tal como a natureza do espaço transcende a cor e a forma, e tal como o espaço é, portanto, não afetado ou inalterado e não obscurecido pelas várias cores e formas que ocorrem dentro dele, da mesma forma, a essência da tua mente transcende a cor e a forma e, portanto, nunca é obscurecida ou afetada pelas várias cores e formas da virtude e da má ação.

Aqui temos de ser claros sobre a qual dos vários significados de espaço ou céu nos estamos a referir. No *Abhidharmakosha*, explicam-se os dois usos principais do termo "espaço". Um refere-se ao "espaço" como algo que não é nada, que não é um composto de nada e que, portanto, não tem características visíveis, e esse é o espaço como espaço vazio. O outro uso do termo "espaço" serve para significar o céu, que é percebido como sendo azul. Nestas imagens, não estamos a falar do céu azul, por isso, quando dizemos que o espaço na sua natureza não tem cor, não deve ser visto como contraditório ao facto de o céu parecer ser azul — o espaço em si não tem cor.

Na verdade, no *Abhidharma* existe um termo específico para designar o céu azul, que é "espaço ornamental", pois é um objeto de perceção visual. Além disso, podemos pensar no espaço como tendo uma forma, como sendo uma certa abertura que é governada pela forma daquilo em que se encontra. Por exemplo, podemos pensar num espaço quadrado como num buraco quadrado. Mas, na verdade, estamos a falar do espaço em si, que não tem forma, tal como não tem cor.

A segunda linha diz: "Tal como o espaço é, portanto, não afetado ou inalterado e não obscurecido pelas várias cores e formas que ocorrem dentro dele", (e é imutável no sentido em que não é composto). Portanto, essa é a imagem; as primeiras linhas são a imagem. A terceira linha continua: "Da mesma forma, a essência da tua mente transcende a cor e a forma".

Tal como temos de ser específicos sobre que tipo de espaço estamos a falar, da mesma forma temos de distinguir entre duas coisas que se poderia querer dizer com "mente". Quando falamos de mente no contexto de discussão da verdade convencional ou verdades relativas (*Tib. kundzop*), então estamos a falar de como experienciamos a nossa mente como estando cheia de muitos pensamentos, muita felicidade, sofrimento e assim por diante — experienciamo-la como uma confusão inesgotável.

Mas aqui estamos a falar da natureza ou essência da mente, por isso a mente é discutida no contexto da verdade absoluta (*Tib. dondam*). Ao nível último, não existem características; não há cor nem forma na mente, nada que indique qualquer tipo de solidez ou existência verdadeira. Embora tendamos a considerar a nossa mente como se fosse verdadeiramente existente, dentro do *samadhi* — quando experienciamos diretamente a consciência — não há solidez, nem cor, nem forma e assim por diante na mente.

Ao usar o raciocínio inferencial como o caminho — seja na escola *Rangtong* ou na escola *Shentong* — há muita discussão sobre a verdade convencional e absoluta. Nestas explicações, diz-se frequentemente que a verdade convencional é o que é experienciado dentro da confusão e a verdade absoluta é o que é experienciado sem confusão. Mas na tradição Mahamudra, com o apontar direto da visão de Mahamudra, não há muita discussão sobre verdade convencional e absoluta.

Embora seja verdade que a verdade absoluta não é o campo de conduta da mente conceptual, enfatizar o facto de a verdade convencional ser a experiência de confusão faz com que a verdade absoluta pareça algo que está demasiado longe e que não pode ser experienciado diretamente. O propósito aqui é a experiência direta dessa natureza como a natureza da própria mente. Por essa razão, estes termos não são muito usados, por exemplo, neste texto. O que está a ser discutido aqui é que, quando experiencia a natureza da sua própria mente, ela é em si mesma, na sua própria natureza, algo que é extraordinariamente pacífico, extraordinariamente agradável e bem-aventurado.

Geralmente, falamos sobre o facto de as ações virtuosas produzirem estados de felicidade e as ações prejudiciais produzirem estados de miséria. Quando experienciamos a natureza da mente, descobrimos que ela possui uma paz ou bem-aventurança inerente que transcende as experiências temporárias de

felicidade ou sofrimento produzidas como resultado das nossas ações. Com base nesta experiência, devido a esta paz total, não há necessidade de esperar por estados temporários de prazer produzidos por ações virtuosas, e não há necessidade de temer estados ou circunstâncias temporárias de sofrimento produzidos por ações negativas. E é por isso que no texto diz: "Esta mente na sua natureza nunca será manchada por ações virtuosas e não-virtuosas, tal como o céu nunca é manchado por cores como o branco, o preto e assim por diante".

Esta paz última é referida nas ordenações de refúgio quando se toma refúgio no *dharma* e se diz: "Vou para refúgio no *dharma*, a paz suprema e a ausência de paixão". Geralmente, usamos a palavra "paixão" para, por vezes, significar especificamente o desejo e, por vezes, todas as formas de aflição mental e, de facto, todas as formas de experiência iludida. Aqui ela está a ser usada no seu sentido mais amplo, de modo que a paz última — que é experienciada como a natureza da mente — está além das vicissitudes das circunstâncias produzidas pelo *karma*.

5. A Luz do Sol como sendo a Mente Vazia e Também Luminosidade

A estrofe seguinte contém o quinto ponto relativo à visão e preocupa-se primariamente em apontar o facto de que a natureza da mente não é apenas vazia, mas é ao mesmo tempo clareza ou lucidez. A imagem principal usada nesta estrofe é o sol.

Na apresentação da escola *Rangtong*, que é primariamente uma explicação da segunda rotação da roda do *dharma* ligada à *Prajnaparamita*, há uma grande ênfase no aspeto da vacuidade, em particular no facto de que todas as coisas são inerentemente vazias. A razão para esta ênfase nesse contexto é que, falando de um modo geral, o maior ou inicial *karma* que temos é uma fixação na realidade aparente das coisas; pensamos que este "eu" que considero ser eu próprio é real, que estas "coisas" são reais. Ao tomarmos o eu como real e ao tomarmos as experiências e os objetos como reais e assim por diante, falhamos em experienciar "a natureza das coisas" ou *dharmata*. Ao falharmos nisso, não abandonamos nem transcendemos os obscurecimentos e, consequentemente, permanecemos no *samsara*.

Para remediar essa fixação, a vacuidade é apresentada e enfatizada, tal como a vacuidade de dezasseis tipos, a vacuidade de catorze tipos e assim por diante. Da mesma forma, no contexto deste texto, as imagens apresentadas acima do céu, da névoa e assim por diante preocupavam-se primariamente em remediar esta fixação tal como a aplicamos às nossas mentes. Normalmente pensamos: "A minha mente existe verdadeiramente. A minha mente é sólida", e isso tem de ser remediado primeiro.

Inicialmente, é apropriado enfatizar ou apresentar a vacuidade unicamente como um remédio para a fixação nas aparências e na solidez. No entanto, se for perguntado: "As coisas são meramente vazias?", a resposta seria "não". Fala-se disto na tradição dos sutras, por exemplo quando Nagarjuna disse: "Se alguém de *prajna* vier a enganar-se sobre a vacuidade, não alcançará crescimento algum". Na tradição tântrica, Saraha disse: "Aqueles fixados na solidez aparente são como gado. Aqueles fixados na ausência de solidez são ainda mais burros". O que isto refere é o facto de que, embora seja verdade que a essência ou natureza essencial de todas as coisas é a vacuidade, a natureza essencial em si não é apenas vazia — é clareza natural 25. E é sobre isto que se fala nesta estrofe onde diz:

Por exemplo, é como o coração luminoso do sol, que nunca poderia ser obscurecido mesmo pela escuridão de mil eras. Dessa forma, aquela clareza luminosa que é a essência da mente nunca é obscurecida pelo samsara de inúmeros kalpas.

O ponto das duas primeiras linhas não requer muita explicação. As terceira e quarta linhas referem-se ao facto de que o brilho ou clareza inerente da própria mente nunca é em si afetado pelo *samsara* que ocorre ao seu redor. O *samsara*, neste caso, refere-se aos próprios obscurecimentos de cada um, aos obscurecimentos do conhecível, à ignorância e ao obscurecimento que é a aflição mental e assim por diante. Enquanto se está obscurecido por estes, os obscurecimentos — por mais obscurecedores que sejam — não afetam a natureza que obscurecem, e essa natureza é uma clareza inerente, bem como uma vacuidade essencial.

Relativamente a este aspeto da natureza da mente, que é chamado "luminosidade" ou "luz clara" ou "clareza", as pessoas acham frequentemente mais difícil reconhecer a luminosidade do que a vacuidade essencial da mente. A razão pela qual é mais difícil de reconhecer não é por ser realmente mais difícil ou mais subtil. É porque é a base fundamental de toda a experiência; está sempre lá, estamos tão habituados a ela que não confiamos realmente que o que estamos sempre a experienciar possa ser esta clareza.

Quando nos dizem que a natureza da mente é esta luminosidade ou clareza inerente, não acreditamos que isto possa referir-se à clareza cognitiva básica, que é o que experienciamos como sendo a nossa mente. Esperamos que seja mais brilhante, como uma luz elétrica ou a chama de uma vela. Mas luz clara ou luminosidade ou lucidez refere-se aqui simplesmente à capacidade inerente de uma mente de experienciar, de experienciar aparências e de ter cognição. É verdade, no entanto, que se esta capacidade for aumentada através da prática, ela desenvolve-se na sabedoria dupla de um Buda — a sabedoria da natureza dos fenómenos e a sabedoria da variedade dos fenómenos.

Na *Prece de Aspiração do Mahamudra* do Terceiro Karmapa, Rangjung Dorje, diz-se: "A base de purificação é a mente em si mesma, que é a união da vacuidade e da luminosidade". A base de purificação aqui refere-se não àquilo que deve ser purificado, mas àquela natureza que é contínua. A união de luminosidade e vacuidade aqui significa que a natureza da vacuidade é luminosidade e a natureza da luminosidade é vacuidade.

A linha seguinte do verso do Karmapa é: "Aquilo que purifica é o *vajrayoga* do Mahamudra". *Vajrayoga* do Mahamudra aqui refere-se ao reconhecimento dessa natureza fundamental que é a base, por outras palavras, o reconhecimento da natureza da mente como sendo uma união de vacuidade e luminosidade. A terceira linha explica o que deve ser purificado: "Aquilo que deve ser purificado são as manchas adventícias da confusão". Isto refere-se a todas as coisas que surgem na mente, tanto pensamentos grosseiros como subtis e emoções perturbadoras que surgem continuamente na nossa experiência. Na verdade, eles vêm de lugar nenhum, não habitam em lugar algum e não têm solidez; se não forem reconhecidos, apoderam-se de nós e prendem-nos.

A união de vacuidade e luminosidade é também claramente ensinada na tradição dos sutras. Embora esta tradição use o raciocínio inferencial como sua base, no entanto as explicações são de tal clareza que podem auxiliar a nossa compreensão. Por exemplo, Mipham Rinpoche escreveu que: "Esta aparência não perde a sua vivacidade como aparência". Isto significa que experienciamos coisas constantemente, por exemplo, formas visíveis tais como pilares, casas, montanhas, jardins e assim por diante, e no entanto, mesmo enquanto existe esta experiência vívida, tudo isto é sem base, sem raiz desde o início, sem qualquer essência ou natureza inerente.

Depois Mipham continua dizendo: "Esta vacuidade não perde o seu estatuto como vacuidade ou o seu ser vacuidade. A interdependência surge sem impedimentos". O que está a ser referido nesta citação é que normalmente, quando ouvimos explicações sobre aparência e vacuidade como uma união, pensamos nestas como sendo ou contraditórias ou de alguma forma alternadas. Pensamos que existem pelo menos duas coisas diferentes e tendemos a imaginá-las como sendo uma coisa vazia e outra coisa a aparecer, ou algo a aparecer por vezes e a ser vazio noutras alturas. Mas, na verdade, não é nada assim.

A natureza fundamental é imutável e, no entanto, isto não obstrui de forma alguma a ausência de impedimentos das manifestações interdependentes desta natureza. Claro que isto é na linguagem e no estilo dos sutras, mas isso não significa que não nos seja útil neste contexto.

Quando dizemos que a mente é na natureza vazia, isto não contradiz de forma alguma o facto de experienciarmos a mente como uma expressão de

clareza sem impedimentos. E enquanto experienciamos as formas visíveis, sons audíveis e assim por diante, isto não obstrui nem impede de forma alguma o facto de a natureza desta mente e a natureza do que é experienciado serem vacuidade. E é isso que se entende por união: o aspeto da vacuidade e o aspeto da clareza não são nem separados nem mutuamente obstrutivos. Nesta estrofe da canção, isto é comunicado usando a imagem da luz do sol.

Até este ponto, estas várias estrofes descreveram primeiro a vacuidade da natureza da mente e depois a luminosidade da natureza da mente.

6. A Inexpressibilidade da Natureza da Mente

A sexta estrofe da explicação da visão diz respeito à indescritibilidade ou inexpressibilidade da natureza da mente. A estrofe começa:

Por exemplo, tal como aplicamos o termo vazio ao espaço, na verdade, não há nada dentro do espaço que estejamos a descrever com precisão por esse termo. Da mesma forma, embora chamemos à mente luz clara ou luminosidade, simplesmente chamá-la assim não torna verdade que exista realmente algo dentro da mente que seja uma base verdadeira para essa designação.

O ponto deste verso é essencialmente que não podemos descrever esta natureza fundamental, como esta mente realmente é. Isto significa que, mesmo quando um *guru* tenta comunicar uma experiência aos seus alunos dizendo que a natureza da mente é a união da vacuidade e da clareza, isto é apenas uma indicação aproximada e não pretende realmente descrever por completo o que a natureza da mente realmente é.

Quando experienciamos realmente a natureza da mente, não temos nada a dizer sobre ela porque, como diz a estrofe: "Não há base dentro dela para descrição, não há qualidade sólida, identificável e conceptualmente apreensível que possamos então descrever com palavras, linguagem e pensamento". Isto também é abordado no *Louvor à Prajnaparamita*, onde diz: "A *Prajnaparamita* está além da fala, do pensamento e da descrição". Numa das canções de Marpa diz-se: "Surgiu uma experiência indescritível e eu era como uma pessoa muda a provar açúcar". Isto significa que mesmo para Marpa, ao praticar sob a orientação de Naropa e ao receber dele a iniciação, não foi capaz de comunicar esta experiência em palavras.

Dessa forma, a natureza da mente tem sido, desde o início, como o espaço, e não existem dharmas que não estejam incluídos dentro disso.

Existem sete secções ou tópicos principais no "Mahamudra do Ganges" ensinado por Tilopa e completámos a primeira das sete, que foi a explicação da visão em seis pontos.

Perguntas

Pergunta: O ensinamento da essência-Buda é uma prática que é ensinada apenas no Vajrayana?

Rinpoche: A revelação da essência-Buda não é particularmente Vajrayana, porque o Buda ensinou dois tipos de doutrinas: uma chamada "sutra" e a outra chamada "tantra". A diferença básica entre estas duas não é a revelação da essência-Buda, mas sim se a natureza do caminho é a inferência — o raciocínio inferencial no caso do sutra — ou a experiência direta no caso do tantra, mantra ou Vajrayana. Por sua vez, o sutra pode ser dividido em duas abordagens: o Hinayana ("veículo menor") e o Mahayana ("veículo maior"). O próprio Mahayana pode ser dividido em duas apresentações: o que é chamado "a segunda rotação da roda do *dharma*" (na qual a ênfase foi colocada na apresentação do aspeto do espaço ou vacuidade) e "a terceira rotação da roda do *dharma*" (na qual a ênfase foi colocada no aspeto da clareza da essência-Buda).

Não há uma diferença real na importância dos dois aspetos das apresentações do Mahayana, porque ambos são necessários. Nenhuma abordagem é inteiramente suficiente para compreender o Mahayana, porque cada tipo de apresentação precisa de ser aumentado pela outra. Por exemplo, algumas coisas que são apresentadas numa visão não serão inteiramente claras, enquanto outras coisas não serão inteiramente claras na outra abordagem.

No entanto, pode ser feita uma distinção entre estas duas fases da apresentação do Mahayana no que diz respeito à forma como são empregadas. No contexto da segunda rotação da roda, ensina-se como cortar as elaborações ou falsas projeções demonstrando a vacuidade mais claramente. Mas, como sugere que a vacuidade permanece após estas elaborações terem sido cortadas, é difícil compreender, deste ponto de vista, como deveríamos praticar a meditação na vacuidade. É mais fácil praticar a meditação na luminosidade como apresentada na terceira roda do *dharma*. Assim, na terceira rotação, que é a meditação que se segue à audição e ao pensamento, e no contexto de tradições onde a meditação é enfatizada, a terceira rotação da roda — que é chamada "a roda da distinção final ou das distinções subtis finais" — é mais enfatizada.

Pergunta: Poderia o Rinpoche dar alguma instrução sobre uma regra do Mahamudra para superar a preguiça e praticar mais? Como geramos mais desse anseio e confiança que nos inspirariam?

Rinpoche: Um método recomendado nesta situação para o desenvolvimento da energia ou esforço é uma forma de converter a nossa confiança no *dharma* refletindo sobre os quatro pensamentos ou lembretes, e estes são: (1) a dificuldade de adquirir as oportunidades e recursos de uma preciosa existência humana, (2) a morte e a impermanência, (3) o funcionamento

do *karma* e (4) os defeitos do *samsara*. Portanto, estes quatro poderiam ser contemplados e, destes quatro, especialmente o segundo: a impermanência. Foi dito pelo Buda que, inicialmente, a impermanência inspira-nos a começar a praticar o *dharma* e, quando o estamos a praticar, é a impermanência que nos exorta à diligência na prática.

Depois, no fim, é a impermanência que é o assistente ou amigo que acompanha o despertar e facilita a iluminação. Portanto, podemos estudar a impermanência nos textos e contemplá-la de acordo com esses textos. Ou podemos adotar a abordagem de Milarepa, que disse numa das suas canções: "Tudo o que aparece e existe é um livro para mim. Nunca estudei textos escritos". Isto significa que, se deseja chegar a uma apreciação definitiva da impermanência, tudo o que tem de fazer é olhar em volta e ver as situações, as mudanças que ocorrem constantemente ao seu redor, o que está a acontecer aos seus amigos, o que está a acontecer a outras pessoas, o que está a acontecer aos animais; ao ver automaticamente, pode gerar confiança na impermanência, confiança no *dharma*, o que o exortará à diligência.

Pergunta: Olhando diretamente para a experiência da mente, por vezes o senhor fala disso noutros aspetos, em termos de olhar para a manifestação das aparências. Eu apenas me perguntava se as instruções de que falou acima, que são basicamente olhar diretamente para a mente em termos de pensamentos, se isso é preferível?

Rinpoche: Bem, quando está a tentar passar pelo processo de ouvir e pensar, isso é estabelecer um tipo de conhecimento a fim de cortar as elaborações ou conceitos errados ou perceções erradas. Nesse contexto, fazem-se distinções entre o aspeto da clareza cognitiva da mente e o aspeto da aparência ou experiência da mente e assim por diante; entre as oito consciências; entre a mente e o que nela surge. Aqui, nesta abordagem, não há divisões reais. Quando olha diretamente para a sua mente, então há uma clareza ou lucidez, ou poderia dizer que há vacuidade. Basicamente, não está a experienciar absolutamente nada, por isso poderia dizer que é apenas vazio ou apenas clareza. Mas certamente não é colocada qualquer ênfase, neste contexto, em distinguir entre o aspeto das aparências e o aspeto da clareza.

8

A Conduta do Mahamudra

Agora começamos a segunda das sete secções, que é uma explicação da conduta. 26

A Conduta da Meditação Real

Abandonando todas as ações físicas, o praticante deve repousar à vontade. Sem qualquer expressão verbal, a tua fala torna-se como um eco, som inseparável da vacuidade. Não penses em absolutamente nada com a mente e olha para os dharmas do salto.

Estas três linhas dizem respeito à conduta da prática de meditação real e as linhas que se seguem dirão respeito à conduta pós-meditação.

A primeira destas três linhas trata do uso correto do corpo: "Abandonando todas as ações físicas, o praticante deve repousar à vontade". Na prática da meditação, é necessário sentar-se de uma forma que seja fisicamente imóvel, não tensa, mas natural e relaxada. No sentido restrito, isto pode referir-se à postura chamada os sete *dharmas* de Vairochana ou a qualquer postura sentada utilizada, mas o ponto-chave é a naturalidade e o relaxamento.

Quando meditamos, temos a tendência de tentar apertar ou "dar corda" à nossa consciência e isto faz com que os nossos canais, músculos e assim por diante também se apertem. Como tendemos a fazer isto na prática, as pessoas queixam-se dizendo: "Quando medito, fico exausto. Quando medito, simplesmente dói". Tudo isto acontece por apertar demasiado, por isso, na postura sentada, devemos estar extremamente relaxados para que os nossos músculos, articulações e ossos comecem realmente a relaxar.

Caso contrário, quando meditamos podemos sentir como se o nosso coração ou cérebro estivessem a ser espremidos ou amarrados de alguma forma. Este ponto foi explicado por Machig Labdrön quando falava da postura de meditação. Ela disse: "O ponto essencial da postura física é que os canais e músculos dos membros estejam relaxados".

Por vezes, embora possamos relaxar conscientemente todo o nosso corpo enquanto meditamos, ainda exercemos alguma tensão com os olhos, e isto fará

com que eles lacrimejem durante a prática. Não somos culpados por ficarmos tensos desta forma, mas, no entanto, é necessário aprender a superar isto. Uma vez tomada a postura — seja os sete *dharmas* de Vairochana ou a postura quíntupla 27 de meditação — corretamente, devemos relaxar enquanto permanecemos nessa postura e não tentar mantê-la através da tensão física.

De forma similar, ao meditar, algumas pessoas tentam controlar a respiração. É importante no contexto desta prática deixar simplesmente que a respiração seja totalmente natural, respirando da forma como sempre respiramos; portanto, se a respiração for longa, não tente encurtá-la; se for curta, não tente alongá-la. É importante, desta forma, colocar alguma atenção no relaxamento consciente do nosso corpo, dos nossos olhos e da nossa respiração quando começamos a meditar.

A segunda linha diz: "Sem qualquer expressão verbal, a tua fala torna-se como um eco, som inseparável da vacuidade". Esta linha refere-se à prática da meditação. Na pós-meditação não há problema em falar. A fala na meditação deve ser considerada como sendo como um eco, o que significa que as expressões passadas estão terminadas, foram-se e estão resolvidas, e não devem ser pensadas. Portanto, a fala no contexto da prática formal de meditação deve ser vista como irrelevante, de não maior consequência do que um eco.

Isso é importante porque a principal causa de pensamentos distrativos na meditação não são as formas externas com as quais entramos em contacto, mas a tendência para falarmos connosco próprios internamente. Esta conversa interna preocupa-se geralmente com o que dissemos e fizemos no passado e com o que diremos e faremos no futuro. É esta fala interna que deve ser vista como não tendo mais consequência do que um eco, e como sendo da natureza da união do som e da vacuidade.

De facto, duas coisas estão a ser referidas nesta linha: uma é visualizar realmente os sons que nos poderiam perturbar, os sons que ouve na meditação, como sendo como um eco; e também visualizar a conversa interna que surge como uma distração como um eco, e não ir atrás deles, e dessa forma não ser distraído por eles.

A terceira linha refere-se à conduta real da mente durante a meditação: "Não penses em absolutamente nada com a mente e olha para os *dharmas* do salto".

"Não penses" aqui poderia ser mal interpretado de muitas formas diferentes. Não significa literalmente tentar não pensar; significa não fixar-se e não ter apego por quaisquer pensamentos que surjam. Fazemos isto para não tentarmos prolongá-los. O termo-chave usado nesta linha é o tibetano *lha-da*, literalmente "ir além do passo". Sugiro que poderia ser traduzido como "salto" ou *trong-wa*.

O ponto do salto aqui é um aspeto daquilo que distingue a abordagem do Mahamudra da abordagem que utiliza o raciocínio inferencial. Se estamos a tentar usar o raciocínio inferencial para descobrir a natureza última da verdade absoluta, então não há nenhum salto envolvido, porque o processo consiste em considerar o que existe e gerar gradualmente confiança na sua natureza última como verdade absoluta.

Na abordagem do Mahamudra, porém, há um salto. Aquilo que estamos a saltar para além é a consideração conceptual por completo, e aquilo para que estamos a saltar é a experiência direta da natureza da nossa própria mente. Portanto, não há consideração ou análise ou rotulagem de substancialidade, insubstancialidade e assim por diante — estamos simplesmente a olhar diretamente para a natureza da nossa mente, a experienciá-la diretamente e, por conseguinte, a meditar diretamente sobre ela.

Ora, a essência ou natureza da mente é ser essencialmente vazia, luminosa por natureza e de uma variedade de manifestações sem impedimentos. No entanto, enquanto experienciamos isto, podemos dizer que, enquanto estamos a olhar para a vacuidade essencial, não a estamos a rotular, nem a pensar: "Oh, isto é vazio, isto é a clareza" e assim por diante. Claro que é vacuidade, mas não a estamos a rotular. Em vez disso, apenas experienciamos a natureza da mente sem tentarmos extrair quaisquer inferências dela.

Conduta Pós-Meditação

As três linhas seguintes dizem respeito à pós-meditação. A primeira das três reza:

O corpo é sem significado, vazio como um talo de bambu.

Embora estejamos geralmente muito apegados aos nossos corpos, na verdade os nossos corpos são sem essência, o que significa que não têm existência verdadeira e não são unidades verdadeiras; são compostos sem existência verdadeira. A imagem usada aqui para comunicar essa falta de essência de um corpo é um tubo de bambu oco ou um talo de bambu. A segunda linha diz:

A mente é como o meio do espaço. É inconcebível.

Aqui, novamente, a imagem para a mente é o espaço. "O meio do céu ou o meio do espaço" refere-se ao facto de que, se olhar para o horizonte, verá muitas coisas, mas se olhar para o próprio centro do céu, não verá nada. Diz-se que a natureza da mente é assim. Claro que, se olhar para o conteúdo dos pensamentos, um após outro, não haverá fim para o exame possível dos conteúdos desses pensamentos. Mas a mente em si não pode ser vista nem examinada. Por

exemplo, na *Prece de Aspiração do Mahamudra* do Terceiro Karmapa, Rangjung Dorje, ele diz: "Não existe nem não-existe. Não é sequer vista pelos Vitoriosos. É a base de todo o *samsara* e *nirvana*. Isto não é uma contradição — é o Caminho do Meio. Possa eu realizar a *dharmata* da mente que está além destes extremos".

Normalmente, se dissermos que algo não existe, diríamos que ele não deve existir. Ou se algo não "não-existe", ele deve existir. Dizer que algo é ambas as coisas é considerado uma contradição lógica. Mas o que está a ser dito aqui sobre a natureza da mente é que não podemos dizer que ela existe, também não podemos dizer que ela não-existe, e é falso que haja uma contradição entre estas duas afirmações. A quarta linha da canção espiritual de Rangjung Dorje diz: "Possa eu realizar a *dharmata* da mente que está além destes extremos". "Além de extremos" aqui significa que não cai em nenhum dos extremos da existência ou da não-existência. Existe um verso quase idêntico da tradição Dzogchen composto pelo Omnisciente Drimed Lingpa, que diz exatamente a mesma coisa nas primeiras três linhas. A terceira linha conclui: "Transcende a expressão ou não pode ser descrita. Possa esta natureza da base, a grande perfeição, ser realizada". O ponto é que, em qualquer das tradições, Mahamudra ou Dzogchen, a natureza da mente é compreendida da mesma forma.

A terceira linha da canção de Tilopa continua dizendo:

Repousa relaxado dentro disso, sem o deixar ir ou o fixar. Repousa relaxado nesse estado sem o enviar para fora ou o colocar para dentro, deixando o ir ou tentando fixá-lo.

O que é indicado aqui é que, na prática do Mahamudra, não se faz qualquer tentativa de gerar ou criar atividades mentais ou conteúdos da mente, nem de excluir ou livrar-se de conteúdos de forma intencional ou forçada; de forçar a mente a ficar imóvel. Por outras palavras, não é uma questão de espremer ou pressionar a mente para que ganhe forma; é antes uma questão de relaxar.

Aquelas linhas foram uma explicação da conduta do Mahamudra.

Perguntas

Pergunta: Kalu Rinpoche costumava falar sobre a natureza da mente como sendo vazia, clara e sem impedimentos. Eu estava a pensar se o senhor poderia dizer algo sobre o que significa "sem impedimentos". É *mang gakpa* em tibetano e eu nunca compreendi realmente isso.

Rinpoche: *Mang gakpa*, a manifestação incessante da mente, é um aspeto da lucidez. Se descrever a mente usando os dois conceitos, vacuidade e lucidez cognitiva, então isso incluiria o aspeto da manifestação incessante ou ausência de impedimentos. Mas em mais detalhe, pode dizer-se que a mente é vazia de

essência, naturalmente lúcida e de manifestação incessante. É mais fácil explicar isto voltando à vacuidade da mente. Como sabe, a mente é chamada vazia porque, quando a procura, ela não está lá para ser encontrada. Não tem características substanciais e não tem existência substancial. Quando tentamos abraçar isto conceptualmente — este não ter qualquer substancialidade — geramos um conceito de nada ou não-existência. Se a mente fosse nada, então o senhor não estaria vivo. O seu corpo seria matéria inerte. Portanto, embora seja verdade dizer que a mente é vazia no sentido em que não tem nada de substancial dentro dela ou que nada de substancial pode ser encontrado, ela, no entanto, nunca para.

O significado fundamental de *mang gakpa* é que, embora não haja nada ali que nunca para, ela nunca para. Nunca para no sentido em que o senhor pode pensar, pode lembrar-se, continua a experienciar. O que é que nunca para, se tiver de lhe dar um nome, é a lucidez. É a ausência de impedimentos ou a qualidade incessante da própria lucidez. Portanto, é geralmente chamada de manifestação incessante — *nangpa mang gakpa* — ou o brilho ou exibição ou imagem incessante.

Pergunta: Rinpoche, com a ideia de salto, "ir além do passo", como o senhor mencionou. O que é que permite a alguém evitar o longo caminho de dar a volta e o que é que permite a alguém ter realmente a capacidade de saltar por cima? Porque nas histórias de Naropa e Milarepa parece que, antes de realizarem realmente a natureza da mente, cada um deles passou por dificuldades tremendas. Precisamos nós, na cultura moderna, de passar por provações semelhantes? É isto de alguma forma uma preparação para saltarmos por cima?

Rinpoche: É necessário fazer uma distinção entre o simples reconhecimento da natureza da mente e a revelação ou realização plena da natureza da mente. Para reconhecer a natureza da sua mente, não são necessárias austeridades heroicas como as de Jetsun Milarepa. Mas para realizar plenamente a natureza da sua mente, elas podem ser necessárias. Por exemplo, quando Jetsun Milarepa recebeu pela primeira vez instruções de Marpa, ele reconheceu instantaneamente a natureza da sua mente porque era isso que Marpa lhe estava a explicar, e Milarepa compreendeu-o. Mas todas as suas subsequentes austeridades e prática foram realizadas a fim de realizar plenamente o que ele já tinha reconhecido. 28 Quanto à necessidade de tais austeridades nos dias de hoje, bem, se puder envolver-se nesse grau de austeridade, então, claro, isso é o melhor de tudo, porque o resultado será muito rápido e o resultado será, de facto, extraordinário noutros aspetos. Mas não deve pensar que o sucesso ou falha da sua prática se baseia na sua capacidade ou incapacidade de fazer o que Milarepa fez.

Porque qualquer grau de realização da natureza da mente tornará a sua prática e a sua vida completamente valiosas e significativas. Se puder gerar cem por cento da realização de Milarepa, claro, isso seria magnífico. Mas mesmo cinquenta por cento ou vinte e cinco por cento ou dez por cento ou cinco por cento ou mesmo um por cento continuaria a ser extraordinário. Não deve pensar que está de alguma forma desqualificado como praticante apenas porque não consegue igualar o exemplo de Jetsun Milarepa. Qualquer quantidade de prática de Mahamudra que faça será fortemente benéfica.

Pergunta: Rinpoche, estou a questionar-me sobre a prática de *chod*. Estou a pensar nos vários demónios e obstáculos que são discutidos na prática de *chod* conforme se relacionam com a realização do Mahamudra. Gostaria de saber se poderia explicar um pouco quais são alguns desses obstáculos que poderíamos encontrar na nossa prática. Por exemplo, poderia explicar melhor o demónio ou obstáculo do bloqueio ou solidez?

Tradutor: Bloqueio ou solidez — é um dos quatro de que se fala em *chod*, é *top che dup*? E o que é que está a perguntar exatamente sobre isso? Porque é que acontece ou como lidamos com isso?

Pergunta: Sim. Ambos.

Rinpoche: Antes de mais, *chod* é Mahamudra. *Chod* é um estilo ou tradição de prática de Mahamudra. De facto, o nome é *chodyul chakgya chenpo*, *chod* Mahamudra. *Chod* é uma forma de praticar ou implementar a visão de Mahamudra. O que normalmente referimos como prática de *chod* é o aumento da visão de Mahamudra ao usar aquilo que inspira medo ou *kleshas*. Está a trabalhar com situações que causam *kleshas* internos, ou fazem com que tenha medo de coisas externas, tais como espíritos e assim por diante. Está a aprender a cortar através do seu medo e da sua conceptualização sobre essas situações. Se conseguir cortar através dessas situações mais stressantes, então pode repousar no reconhecimento da natureza da sua mente sob todas as circunstâncias. O ponto da prática de *chod* é alargar e aprofundar o seu reconhecimento do Mahamudra ou da natureza da mente.

Fala-se de quatro *maras* na tradição *chod*: o *mara* substancial, o *mara* insubstancial, o *mara* da arrogância e o *mara* do deleite. O *mara* substancial está presente quando, devido a várias circunstâncias, especificamente a presença de *kleshas* dentro de si e várias condições tais como certas energias movendo-se dentro dos canais, percebe externamente algo que identificaria como um *mara*, como uma manifestação externa que parece ser externa a si e ser substancial e separada de si. É, portanto, chamado de *mara* substancial.

O ponto principal ao trabalhar com isto é compreender que não vê estas coisas quando a sua mente está em repouso. Vê-as quando a sua mente está

agitada através de um desequilíbrio dos elementos ou outras condições semelhantes. A forma de se relacionar com os *maras* é simplesmente cortar através de qualquer tipo de conceptualização da sua existência inerente e separada. Reconhece que eles são simplesmente a manifestação natural do seu próprio ser e processos internos. Dessa forma, através do experienciá-los e do cortar a fixação na sua existência, chega a um reconhecimento adicional da *dharmata*.

Pergunta: Rinpoche, poderia dizer mais sobre a conduta da fala?

Rinpoche: O ponto principal na apresentação da conduta da fala aqui é que, como o Mahamudra é o caminho da libertação, não há nada para ser entoado ou praticado verbalmente. A prática da fala ligada ao Mahamudra é basicamente o silêncio. Ligado a isso está o perceber o som ou o relacionar-se com o som como sendo insubstancial, como um eco ou como a união do som e da vacuidade.

O ponto de toda esta secção é o mesmo para o corpo, fala e mente. Quer esteja a falar sobre o corpo, sobre a fala ou sobre a mente, a essência do Mahamudra é que não há nenhum esforço especial envolvido. Isto não significa que, se estiver a praticar Mahamudra, deva abandonar a recitação de *mantras*, ou que seja proibido para um praticante de Mahamudra recitar *mantras*, ou que se for um praticante de Mahamudra deva parar de trabalhar, ou que seja proibido para um praticante de Mahamudra mover-se. Não significa isto. Significa que não há nenhuma forma específica de atividade física e nenhuma forma específica de atividade verbal, tal como a recitação de *mantra* ou liturgia ou ritual, que seja exigida para a prática de Mahamudra.

Pergunta: Mas o que o Rinpoche disse sobre a insubstancialidade... [esclarecimento adicional da pergunta anterior]

Rinpoche: A secção da linha que diz: "... como um eco, som inseparável da vacuidade", está a explicar a razão desta abordagem à fala no Mahamudra. A razão pela qual nenhuma fala em particular é considerada necessária ou mais importante do que outra, é que a fala e o som são apenas a vacuidade surgindo como som. São apenas uma das expressões da vacuidade. Nesse sentido, são como um eco. Não são algo real. São apenas algo que se está a experienciar. Portanto, qualquer fala que surja tem essa mesma qualidade fundamental ou mesma natureza fundamental e, por conseguinte, não precisa especialmente de ser cultivada.

Pergunta: Rinpoche, poderia dizer algo sobre onde entra a devoção no Mahamudra; qual é a relação entre o Mahamudra e a devoção?

Rinpoche: A devoção tem duas funções na prática do Mahamudra. Pode pensar numa delas como uma função imediata ou benefício imediato da devoção,

e a outra é a função principal ou verdadeira da devoção. A função imediata é que, por vezes, quando suplica aos *gurus* da raiz e da linhagem com devoção intensa, a sua perceção, a sua perspetiva, muda completamente. Num instante, há uma grande mudança na forma como experiência o mundo, e o resultado é que, no local, haverá um progresso considerável. Por exemplo, se até então não tinha tido qualquer experiência ou reconhecimento da natureza da sua mente, então poderá ter essa experiência, e qualquer reconhecimento e experiência que tenha tido aumentará. Portanto, esse é um tipo de benefício imediato ou a curto prazo da devoção, que é simplesmente o facto de a devoção trazer bênçãos, e as bênçãos trazem progresso. Mas a verdadeira função da devoção é ainda mais simples ou mais básica do que isso. É que quanto mais confiança e mais interesse e convicção tiver em algo, mais se dedicará a isso. Na medida em que confia no Mahamudra, que está interessado no Mahamudra, que o considera autêntico e digno de confiança, nessa medida irá realmente envolver-se na sua prática. Se lhe falta devoção, o que significa, se suspeita do Mahamudra, se pensa: "Como poderia ser tão fácil, como poderia isto realmente funcionar — algo tão simples como isto?", se pensa isso, se pensa que há algo um pouco suspeito nisso e não confia, obviamente não o vai praticar.

Quando alguém adota essa atitude de suspeita, não importa quantas vezes o Mahamudra lhe seja ensinado e não importa quanta instrução receba, obviamente não lhe vai fazer bem nenhum, porque não acredita nisso. Se tiver cem por cento de confiança — e aqui devoção é o mesmo que confiança — se tiver cem por cento de confiança no Mahamudra, terá cem por cento de diligência. Se tiver cinquenta por cento de confiança, terá cinquenta por cento de diligência. Aqui, estamos a falar do Mahamudra, mas esta função da devoção é, na verdade, comum a todos os empreendimentos, sejam espirituais ou mundanos. Quanto mais confiança tiver em algo, mais se dedicará a isso e mais proveito tirará.

9

A Meditação do Mahamudra

A secção seguinte é uma explicação da meditação do Mahamudra. Esta é a terceira secção deste texto, que começa:

Se a mente não tem direção, é Mahamudra. Com isto, alcançarás o despertar insuperável.

A palavra *te-so* significa um "objeto, alvo ou referência". Isto significa que, se estiver sem consideração de algo, pensando: "Isto existe, ou isto não existe" e assim por diante; se estiver sem essa confusão que é o surgimento da sexta consciência, a consciência mental e a sua confusão acompanhante; se estiver sem isso, então permanecerá no estado de experiência direta. E é este estado de experiência direta, que é possível quando a mente não está dirigida a algo em particular, que é necessário aqui.

Além disso, quando se começa a cultivar esta prática, não se pode simplesmente deixá-la ir, mas tem de se continuar a trabalhar com ela. Isto é referido aqui como "tornar-se facilitado em e tornar-se habituado a", o que significa que se aplica este ponto de experiência direta tanto no treino de meditação como no de pós-meditação. Se fizer isto, então isto levará ao despertar supremo. O cultivo consiste nestes dois aspetos: a experiência do salto na meditação e do reconhecimento na pós-meditação.

Continuando com a secção sobre a meditação, agora que o método da prática do Mahamudra foi dado, segue-se uma explicação do que não é Mahamudra ou de como a fixação numa visão não levará ao Mahamudra. Isto é verdade independentemente da sofisticação ou elevação da visão. E diz o texto:

Aqueles que seguem o tantra e o veículo das paramitas, o Vinaya, os Sutras, e os vários ensinamentos do Buda com um apego às suas tradições textuais individuais e à sua filosofia individual não chegarão a ver o Mahamudra luminoso.

Quando diz "Aqueles que seguem o tantra", refere-se a pessoas que estão envolvidas no Vajrayana sem este ponto essencial do Mahamudra. Por outras palavras, o Vajrayana sem o Mahamudra não funcionará. Da mesma forma, embora a prática da disciplina Mahayana das *paramitas* possa ser combinada com o Mahamudra e levar à sua realização, se este elemento essencial estiver em falta, também não levará à realização do Mahamudra, nem as outras disciplinas do *dharma* que são enumeradas. O ponto é: enquanto a visão de alguém permanecer conceptual, não importa o que seja, não é Mahamudra e não permitirá experienciar ou realizar o Mahamudra.

Assim, as primeiras duas linhas da secção sobre a meditação explicaram o método da própria meditação. Depois, as duas linhas seguintes diziam respeito ao que não levará à realização do Mahamudra; por outras palavras, como as tentativas de praticar sem este ponto essencial não funcionarão. Tendo sido afirmado que, sem este ponto essencial, todas as outras visões conceptuais não produzirão a realização, a linha seguinte explica porquê. Reza assim:

Porque a visão dessa luminosidade ou luz clara é obscurecida pela sua intenção e atitude.

"Intenção e atitude" aqui refere-se ao facto de que qualquer visão conceptual é cultivada pelo intelecto ou mente conceptual. E o intelecto é uma função da confusão e, portanto, da ignorância. Assim, de facto, uma visão conceptual — independentemente do quão sofisticada possa parecer ser — é um obscurecimento direto em si mesma da natureza da mente e impede que se a veja diretamente. Portanto, aquilo que obscurece a natureza da mente, aquilo que impede que se a experiencie diretamente (no caso de alguém que tem uma visão conceptual) é o facto de esta visão ser conceptual, de ser uma afirmação que é feita com fixação intelectual.

Assim, qualquer que seja a prática que se faça, é necessário que haja a experiência de nenhum ponto de referência ou nenhum alvo ou objeto na mente e que haja uma experiência direta, em vez de uma avaliação conceptual ou inferencial; que haja uma experiência direta da natureza da mente. Caso contrário, qualquer que seja a prática, não produzirá a realização do Mahamudra.

Perguntas

Pergunta: Rinpoche, quando estava a falar sobre os aspetos da mente, um deles é a ausência de impedimentos ou de obstruções, e eu perguntei-me se estaria correto pensar que isto é em termos de impermanência, em vez de as coisas serem seguidas — quer fossem pensamentos ou sons — e assim não permitindo que outra coisa surja? Sendo impermanentes, elas passam e, portanto, as coisas surgem. Está correto?

Rinpoche: Na verdade, a ideia de variedade incessante ou exibição incessante refere-se mais à permanência e continuidade do que à impermanência. A conotação do termo é "permanência, algo que é incessante, que não cessa e, portanto, é permanente". Refere-se a uma qualidade da natureza da mente. Claro que as quatro doutrinas ou dogmas cardinais do Budismo, que são chamados "os quatro selos da visão ou campos autorizados da visão", incluem aquele que diz que todos os compostos são impermanentes. Portanto, se aceitar qualquer coisa composta como sendo permanente, é uma visão não-budista.

O que está a ser afirmado aqui quando se diz que "A natureza da mente possui a manifestação que é incessante" não é a solidez de algo composto, mas o facto de que, porque a natureza da mente não tem existência verdadeira como uma coisa ou outra, ela é incessante porque não surge e, portanto, não cessa e assim por diante. No entanto, um pensamento em si ou uma coisa em si não é incessante porque parece surgir e cessar. Por exemplo, os pensamentos são manifestações de cognição ou de experiência cognitiva, clareza cognitiva.

E essa manifestação particular de clareza cognitiva que é um pensamento particular, surge e cessa. Portanto, um pensamento não seria considerado incessante. Mas a natureza da mente na qual e para a qual o pensamento surge é incessante, no sentido em que transcende os quatro extremos e elaborações. Portanto, o seu modo, a sua própria vacuidade, é experienciada como uma variedade incessante. Assim, de facto, refere-se mais à permanência e continuidade e a uma qualidade imutável que, no entanto, é totalmente desprovida de qualquer tipo de solidez.

Pergunta: O senhor disse que temos de continuar a trabalhar em experienciar esta experiência direta da mente, tanto na meditação como na pós-meditação, e tornarmo-nos habituados a ela. Isto é o que não me ficou claro: que o cultivo é a experiência do salto na prática de meditação e o reconhecimento na prática de pós-meditação. Creio que explicou a ideia de salto, mas perguntei-me mais sobre o cultivo do reconhecimento na prática?

Rinpoche: A distinção feita entre a experiência do salto na meditação ou repouso-equilibrado e o uso do reconhecimento na pós-meditação é que, sendo a meditação ou repouso-equilibrado apenas isso, não há uma grande quantidade de pensamentos que surjam, por isso é uma prática que não se preocupa com o reconhecimento do pensamento, mas simplesmente com o experienciar desta natureza fundamental.

No entanto, na pós-meditação, porque se está ativo, os pensamentos surgem e, portanto, a prática manifesta-se mais na pós-meditação como a tentativa de experienciar o que surge dentro de um reconhecimento contínuo desta natureza fundamental do Mahamudra. E está-se a fomentar ou a tentar continuar a experiência desta natureza na pós-meditação, mas é distinta da meditação no facto de haver atividade e, portanto, pensamento. Assim, estes dois aspetos da prática auxiliam-se mutuamente; a meditação melhora a pós-meditação e vice-versa.

Pergunta: Perguntei-me se poderia clarificar que a mente em si não pode ser vista nem examinada. Anteriormente, o senhor disse que se tem de olhar diretamente para a mente, onde a mente olha para si própria.

Rinpoche: Bem, estes tipos de afirmações são literalmente contraditórios e isto acontece muito. Por vezes, um texto dirá: "Vê a tua mente" e, no momento seguinte, dirá: "Não podes ver a tua mente". Ou dirá: "A mente olha para a mente, 29 o que transcende ser visualizado" e assim por diante. A razão para este tipo de afirmações contraditórias e diretivas e instruções contraditórias é que a natureza da mente e a forma como é experienciada não podem ser verdadeiramente indicadas por quaisquer palavras — não podemos dizer que a mente existe, nem podemos dizer que não existe, não podemos dizer que pode olhar para ela e não podemos dizer que não pode, mas nenhuma destas coisas é uma descrição realmente verdadeira ou precisa da natureza da mente ou da experiência da mesma.

No entanto, ao mesmo tempo, embora não possamos dizer realmente nada sobre isso, não podemos simplesmente não dizer nada, porque então não haveria explicação, não haveria comunicação. Portanto, embora a um nível prático seja contraditório fazê-lo, precisamos de dar instrução ou uma direção e, por conseguinte, dizemos coisas como: "Faz isto e não faças aquilo quando meditas" e assim por diante.

Assim, nalguns contextos dizemos que a natureza da mente é vista, mas isso não significa literalmente vista. Por exemplo, se eu olhar para o *vajra* e o sino na mesa à minha frente, posso vê-los literalmente e o senhor também os pode ver, mas não podemos ver a natureza das nossas mentes desta mesma forma literal. No entanto, tem de haver alguma forma de comunicar aquilo de que estamos a tentar falar.

Ao mesmo tempo, embora a natureza da mente esteja além do pensamento e além da descrição, não é impossível de realizar, e a realização da mesma leva ao despertar de um Buda. Como podemos ver, *siddhas* do passado realizaram-na e nós estamos a meditar nela agora e iremos realizá-la e, assim, também alcançaremos o despertar. Portanto, embora seja impossível falar sobre isso no sentido mais pleno, é incorreto, por isso, adotar a atitude: "Bem, ninguém nunca viu isto. Mais vale esquecer". Embora pareça haver afirmações contraditórias a um nível prático, elas não são contraditórias. 30

Pergunta: Quando fala sobre a natureza da mente, está também a referir-se à essência da mente?

Rinpoche: Bem, estes termos *no-wo* ou "essência" e *nam-jen* ou "natureza" e *nae-lug* ou "modo de habitar" podem ser usados de forma distinta neste contexto e estão realmente a referir-se à mesma coisa, à qual se pode chamar "essência, natureza ou modo de habitar".

Fundamentalmente, aquilo que aqui é referido como a essência ou natureza da mente é o que também pode ser chamado "a natureza direta ou nua da mente".

Uma forma de o explicar é que, normalmente, num estado confuso, estamos envolvidos com uma solidez aparente de experiência da nossa mente porque existe um pensamento que acabou de cessar e saltamos do pensamento que acabou de cessar para o pensamento seguinte que está prestes a começar. E saltamos de pensamento em pensamento experienciando uma solidez aparente devido à continuidade da passagem de pensamentos do passado para o futuro.

Mas se repousarmos diretamente no instante presente ou momento presente, então com o intermédio daquilo que acabou de terminar e ainda não começou, podemos experienciar que, ao passo que os pensamentos podem surgir e cessar, a mente em si não veio de lugar nenhum, não está em lugar nenhum agora e não vai para lugar nenhum. Nesse sentido, é como o espaço, exceto que não é meramente como o espaço porque, ao mesmo tempo, existe uma clareza cognitiva, uma lucidez cognitiva.

No entanto, embora se possa dizer isto, enquanto tenta perceber isto ou conceptualizá-lo ou dizer "É realmente assim" — como qualquer coisa que possa dizer sobre isso — então depara-se com o problema explicado no texto: "Afirmação com fixação obscurece esta natureza". Por outro lado, se meditar e experienciar isto diretamente, à medida que medita, pode experienciar isto diretamente. Isto é mais ou menos o que queremos dizer quando falamos sobre essência ou natureza da mente.

10

O Samaya do Mahamudra

A quarta das sete secções principais do texto diz respeito ao *samaya* ou compromissos do Mahamudra. Começa com as palavras:

A manutenção conceptualizada de votos causa, na verdade, o prejuízo do significado do samaya. Sem direcionamento mental ou atividade mental, sê livre de toda a intencionalidade. Os pensamentos são auto-surgidos e auto-pacificados como desenhos na superfície da água. Se não passares além do

significado que é não permanecer e não conceptualizar ou focar, então, através do não passar além disso, não passas além nem transgrides o samaya.

A palavra sânscrita "samaya" foi traduzida por todos os tradutores tibetanos para tibetano como *dam-zig*. A primeira sílaba *dam* significa "uma promessa, um compromisso, um empreendimento", o pensamento ou o reconhecimento: "Eu farei isto e aquilo". A segunda sílaba *zig*, que é frequentemente tomada como significando "palavra", aqui significa na verdade "uma junta, junção, borda ou fronteira", como as juntas num tubo de bambu que são chamadas *zig*. O que significa aqui é "aquilo que não deve ser ultrapassado", como um limite ou uma fronteira.

Por vezes o *samaya* é mal compreendido e as pessoas consideram-no como sendo algum empreendimento que fazemos na altura da iniciação. Por exemplo, as pessoas pensam frequentemente que estão sob uma restrição por *samaya* de recitar certos *mantras* associados a iniciações que receberam pelo menos cem vezes por dia e que, se falharem um dia, então algo de terrível acontecerá, o seu *samaya* será quebrado e elas cairão nos reinos inferiores.

Claro que é bom se se comprometer a fazer tal coisa, mas não o fazer não é o que se entende por quebrar o *samaya*. Algumas pessoas pensam que o *samaya* é algo terrivelmente delicado e perigoso e que, se cometer os mais pequenos erros em relação às formalidades dos seus compromissos, mergulhará de cabeça nos reinos inferiores. Isto não é exatamente verdade. Ao mesmo tempo, se perguntar se o *samaya* é algo sem importância que podemos ignorar, isso é absolutamente falso também. O que precisamos, finalmente, é de ser libertados, e a libertação só pode vir da prática e a prática só pode vir da diligência ou esforço. Portanto, um compromisso, um compromisso pessoal de praticar é essencial, e o pensamento: "Vou fazer esta quantidade de prática. Vou seguir as instruções ou comandos do meu *guru* da raiz" e assim por diante — estes compromissos pessoais são muito importantes.

Se estes compromissos estiverem presentes, se estiver comprometido a praticar no caminho, então a prática produzirá um resultado, que é a libertação. E se não cumprir o seu compromisso, então obviamente, tendo dito que o faria, as palavras de promessa — qualquer que tenha sido o ritual pelo qual passou — não têm sentido. Mas não é o caso de uma falha em cumprir estes compromissos o colocar imediatamente na categoria de um quebrador de *samaya* que mergulhará de cabeça nos reinos inferiores. No entanto, é importante cumprir ou dar seguimento aos compromissos que assume de praticar.

Ora, o contexto específico em que o *samaya* está a ser discutido aqui é o da visão e meditação do Mahamudra. A primeira linha na primeira afirmação é: "A manutenção conceptualizada de votos causa, na verdade, o prejuízo do

significado do *samaya*". A um nível prático, ao nível de *kundzop* ou "verdade relativa", é obviamente necessário colocar alguma atenção em comportar-se adequadamente e não permitir-se envolver-se com conduta que seja inferior, o que significa prejudicial, e em ações não-virtuosas de qualquer tipo, e isto é necessário e muito bom.

Este tipo de atenção plena e atenção é, claro, importante; é importante não ser degenerado. Mas, ao mesmo tempo, embora isto seja verdade, ao mesmo tempo o conceito "Estou a cumprir estas regras. Estou a fazer isto. Vou fazer isto. Não vou fazer aquilo" e assim por diante — o conceito e a fixação sobre esse conceito obstruem o repouso-equilibrado ou meditação do Mahamudra porque é um conceito mantido ferozmente. Portanto, nesse sentido, se houver uma fixação conceptual nas escolhas morais de alguém, isto, num certo sentido, é contraditório com o *samaya* da verdade absoluta, que é o *samaya* do Mahamudra.

O *samaya* do Mahamudra não é uma questão da intenção de não fazer algo; não é mantido ao pensar: "Vou fazer isto e não vou fazer aquilo". É definido na linha seguinte, i.e., um estado sem desejo ou sem apego: "Sem direcionamento mental ou atividade mental...". Quando diz "sem direcionamento mental", significa sem a fixação conceptual na solidez ou na ausência de solidez; na existência ou na ausência de existência. O *samaya* do Mahamudra é fomentar a experiência da natureza da mente, apenas permitindo que isso seja experienciado em vez de tentar criar uma experiência conceptualizada.

Enquanto se está a fazer isto, enquanto se está a praticar desta forma, claro que surgem pensamentos, e isto é discutido na linha seguinte: "Os pensamentos são auto-surgidos e auto-pacificados como desenhos na superfície da água". O que isto significa é que os pensamentos que parecem simplesmente surgir de si mesmos, da mesma forma desaparecem e não precisam de ser expulsos ou eliminados intencionalmente. A imagem dada na linha é um desenho que é escrito na água, que certamente desaparecerá, talvez antes mesmo de o desenho estar terminado. Porque os pensamentos nada mais são do que a exibição sem impedimentos ou incessante da mente, não há necessidade de tentar livrar-se deles e não há necessidade de os ver como obstáculos. Portanto, os pensamentos não são considerados algo que precise de ser intencionalmente abandonado.

A linha seguinte diz: "Se não passares além do significado que é não permanecer e não conceptualizar ou focar, então, através do não passar além disso, não passas além nem transgrides o *samaya*". Os três pontos nesta linha referem-se a como se pratica dentro do *samaya* do Mahamudra.

Geralmente pensamos que a meditação consiste em a mente ficar imóvel, a mente permanecer ou estar em repouso e, embora haja uma experiência de quietude, no entanto a mente não está realmente em repouso porque não há lugar

— não podemos dizer que ela permanece em lugar algum e também a própria mente não é uma coisa que possa permanecer, por isso não há alguém que permaneça nem permanência. Se houver uma experiência de a mente estar imóvel algures, então isso é conceptual e não experiência direta. O segundo ponto, *mi-mig-pa* ("sem uma referência"), significa que na prática do Mahamudra não há objeto ou referência objetiva para a meditação e não há cognição verdadeiramente existente que pudesse ter tal objeto, por isso não há ponto de referência de todo.

O terceiro ponto, "não se afastar do significado", significa que — embora se possa pensar que, porque este é um estado sem nada a habitar em lugar algum e sem qualquer ponto de referência, deve ser apenas nada, um nada — isto não é verdade. O significado que é referido aqui é o reconhecimento da natureza da mente, e "não se afastar disso e não transcender isso" significa não vaguear ou desviar-se do reconhecimento da natureza da mente. Isto significa que, embora não se tente intencionalmente livrar dos pensamentos, não se permite ser controlado por eles; não se deixa que eles corram soltos — mantém-se a consciência ou reconhecimento da natureza da mente.

Estes três pontos são os *samayas* do que deve ser feito, do que deve ser realizado, e os *samayas* anteriores sobre não tentar livrar-se de pensamentos e assim por diante são *samayas* sobre o que não deve ser feito. Portanto, se estes pontos forem mantidos, então isto é o cumprimento do *samaya* puro e genuíno sem violação. Por conseguinte, a linha seguinte, que termina a anterior no texto, diz:

Esta é a tocha que dissipa toda a obscuridade ou trevas. Se, livre de toda a intenção, não permaneceres em extremos, verás sem exceção o significado de todos os ensinamentos do Buda ou de todas as secções dos ensinamentos do Buda.

Ora, no que diz respeito a ser livre de extremos, no *Uttaratantra* e nalguns outros tantras também se diz: "Não há nada aqui para ser removido, nada aqui para ser adicionado. Ao olhar genuína ou perfeitamente para aquilo que é genuíno ou perfeito, tornar-te-ás genuína ou perfeitamente desperto". Claro que, a um nível convencional, podemos dizer que há muito a ser removido e possivelmente algo a ser adicionado. Mas o ponto é que não há nada para ser removido e nada que precise ou pudesse ser adicionado à natureza da mente. O que isto significa é que a forma correta ou genuína de experienciar esta natureza é estar sem qualquer tentativa de reificar ou conceptualizá-la como sendo existente ou como sendo não-existente, estar sem qualquer investimento numa avaliação conceptual da mesma. Se permanecer sem tal investimento numa visão conceptual da mente, então verá a essência de todos os *dharmas*, dos três cestos (*Skt. pitaka*). A razão é que o simples facto de permanecer neste estado que não

cai em nenhum dos extremos da existência ou da não-existência é *samaya* puro, e é ao mesmo tempo o resultado de e mostra a necessidade do *samaya* puro.

11.

Os Benefícios da Prática de Mahamudra

Se repousares nisto,

serás libertado da prisão do samsara.

A primeira linha aborda a remoção do efeito, que é o *samsara*, e a linha seguinte aborda a remoção da causa, que são as ações incorretas e as obscurações. O que estas linhas dizem é: se realizares esta visão, praticares esta meditação, permaneceres nesta conduta e observares estes *samayas*, então serás libertado.

Normalmente, tudo o que atravessamos — seja sofrimento ou felicidade, permanecendo num reino inferior ou superior — é tudo *samsara*. Independentemente de quão agradável ou desagradável possa ser, a sua natureza fundamental é a mesma, na medida em que é como uma prisão, uma situação fechada da qual não se pode escapar.

Porque as nossas mentes são movidas pelo pensamento, pela concetualidade, e devido aos grilhões do pensamento, não conseguimos libertar-nos das nossas obscurações, não conseguimos expandir as nossas qualidades; confundimos aquilo que não existe como existindo e o que existe como não existindo, e assim sucessivamente. Nesta situação, é claro, poderemos ser capazes de realizar ações virtuosas, mas a virtude, embora leve certamente a estados de felicidade, não pode por si só levar à realização. Apenas a realização de Mahamudra pode levar à libertação.

Isto significa que qualquer ação virtuosa que se realize deve ser abraçada por esta visão ou compreensão de Mahamudra. Se realizares uma prática da fase de criação e abraçares essa prática com Mahamudra, ela torna-se uma causa de libertação; também, se te envolveres na mais pequena ação de generosidade e abraçares esse acto com a visão de Mahamudra, ele também se torna uma causa de libertação. Qualquer prática de qualquer uma das seis perfeições (*paramitas*), quando abraçada por esta visão, quando realizada com esta visão, torna-se uma causa de libertação.

Outra forma de o dizer: qualquer ação que esteja livre de conceptualização sobre os três elementos da ação (o ato, a pessoa que o realiza e o destinatário) — esta visão de Mahamudra, ao permear ou abraçar todas as ações de alguém, pode

permitir-lhe escapar da cadeia do *samsara* e obter a omnisciência da libertação [o Estado de Buda].

Se repousares equilibradamente nisto, todas as tuas ações incorretas e obscurações serão queimadas.

A segunda linha utiliza a imagem do fogo para Mahamudra. Tal como um fogo pode queimar uma floresta inteira, nesta linha diz-se que Mahamudra é capaz de queimar todas as ações incorretas e obscurações que alguém acumulou ao longo de um período de tempo sem princípio. Nesse sentido, é a forma suprema de purificação.

Regra geral, diz-se, obviamente, que se uma ação realizada (como uma ação negativa ou uma das dez ações não virtuosas ou uma das cinco ações de consequências imediatas) não for confessada ou admitida, levará ao sofrimento, a obstáculos e assim por diante. Mas o ponto aqui é que Mahamudra, por si só, pode queimar as impressões ou traços das ações. Além das ações incorretas, a própria raiz da ação incorreta é a obscuração: a obscuração que é a aflição mental e a obscuração do conhecível, que é a ignorância. A obscuração é um obstáculo poderoso à prática da meditação e a qualquer prática de virtude. Quando a mente de alguém está totalmente dominada por emoções perturbadoras fortes, não se consegue repousar em meditação nem envolver-se em virtude ativa. Da mesma forma, a obscuração do conhecível, a ignorância, é um obstáculo poderoso. Quando se é afligido por um pensamento poderoso deste tipo de ignorância, fixação e por aí fora, isso obstrui a prática da meditação. Mas, por outro lado, se se repousar em Mahamudra, então isso queima estas obscurações. Portanto, diz-se na terceira linha:

Isto é chamado, por essas razões, a tocha da doutrina.

O que isto significa aqui é que Mahamudra em si, o significado indicado nas linhas anteriores, é aquilo que ilumina ou torna eficazes todos os outros aspetos da doutrina. Isto não quer dizer que todas as outras práticas sejam desnecessárias; caso contrário, se não houvesse outra prática senão Mahamudra que tivesse valor, então os 84.000 tipos diferentes de ensinamentos dados pelo Buda teriam sido sem sentido. Na verdade, na prática de Mahamudra, passamos por vários aspetos de treino, tais como os quatro preliminares comuns e os quatro extraordinários, várias formas de *guru-yoga*, prática de *yidam* e assim sucessivamente.

O ponto aqui é que estas práticas não são desprovidas de valor; o ponto é que elas devem ser abraçadas pela visão de Mahamudra para funcionarem. Por exemplo, se realizares a prática de prostrações dentro da visão de Mahamudra, ela torna-se um método muito poderoso para a remoção dos traços de ações incorretas e a remoção de obscurações. Isto também é verdade para a prática de

Vajrasattva e assim por diante. Porque Mahamudra é, portanto, aquilo que torna a doutrina, os ensinamentos do Buda, eficazes, é chamada "a lâmpada da doutrina".

Por vezes, ouve-se dizer a pessoas que praticam há algum tempo que, embora tenham feito tais e tais práticas, não alcançaram nada ao fazê-las; parecem ser totalmente ineficazes. O defeito na sua prática é a ausência da visão de Mahamudra. Assim, se alguém praticar sem esta compreensão, não alcançará quaisquer qualidades.

12.

Os Defeitos de Não Praticar Mahamudra

A secção seguinte trata dos defeitos de não realizar Mahamudra:

As pessoas tolas que não têm interesse nisto serão apenas continuamente arrastadas pelo rio do samsara.

O que aqui é referido é a natureza da mente, que deve ser experienciada tanto na meditação como na pós-meditação. O que está a ser dito quando se diz "Indivíduos tolos que não têm entusiasmo ou interesse nisto" significa que, faça-se o que se fizer, por mais virtuoso que seja — se for virtuoso, levará certamente à felicidade, ao conforto e por aí fora — sem a experiência da natureza da mente, não levará à libertação. Independentemente de quão agradáveis as circunstâncias se possam tornar devido a atos temporários de virtude, não se transcendeu o processo básico do *samsara* e ser-se-á continuamente arrastado pelo rio do *samsara*, o que significa ser lançado de um tipo de existência para outro sem qualquer controlo, porque a raiz básica não foi cortada. A razão pela qual as pessoas que não estão interessadas em realizar a natureza da mente são aqui referidas como tolas é porque lhes falta *prajna*, falta-lhes o conhecimento pleno ou genuíno.

Nos sutras, a *Prajnaparamita* é referida como "a mãe que dá à luz os quatro tipos de seres superiores", que são os *shravakas* e os *pratyekabuddhas* (os dois tipos de *arhats*), os *bodhisattvas* e os Budas. Não apenas para a realização de um Buda, mas mesmo para a realização parcial da ausência de ego de um *arhat*, bem como para a dupla realização ligada à escola do Caminho do Meio de um *bodhisattva* — a ausência de ego das pessoas e a ausência de ego dos fenómenos — esta mesma *prajna* fundamental, que é o reconhecimento, até certo ponto, da natureza absoluta das coisas, deve estar presente.

E, portanto, a própria *prajna* — esta única coisa — é o factor decisivo na libertação. E isto é verdade quer se trate da realização do *Hinayana*, quer se trate da realização do *Mahayana*, ou quer se trate da apresentação direta de Mahamudra e da identificação direta da natureza da mente, como é o caso em Mahamudra.

Outros atos de virtude que são desprovidos da experiência da natureza última, embora possam conduzir a essa experiência, não têm, no entanto, qualquer benefício imediato decisivo porque não são, por si mesmos, esse reconhecimento, e a pessoa permanece ainda a girar no *samsara*, e ao girar atravessa um sofrimento intolerável. Assim, a linha termina com a afirmação:

Essas pessoas tolas, experienciando sofrimentos intoleráveis em estados inferiores de existência, são dignas de compaixão.

Completámos agora a sexta secção, que trata dos defeitos de não praticar Mahamudra. A sétima e última secção, que é bastante longa e detalhada, diz respeito a como praticar, ao modo de praticar Mahamudra. Se tiverem alguma dúvida sobre o que foi apresentado até agora, por favor perguntem.

Perguntas

Pergunta: "Poderia traduzir a última frase?"

Tradutor: Uma versão do texto diz "intolerável", outra versão do texto diz "sofrimento inesgotável". Depois: "Os tolos [aqueles em estados inferiores de existência] são dignos de compaixão."

Pergunta: Quais são as qualidades do que é chamado "aumento"? Estava a dizer que se não tivermos a prática da visão de Mahamudra, não teremos as qualidades.

Rinpoche: Bem, não se diz que se Mahamudra não for realizado não haverá quaisquer qualidades, apenas que não haverá libertação do *samsara*.

Assim, as qualidades que apenas surgem quando Mahamudra é realizado são as qualidades de sair da prisão do *samsara*, tendo todas as obscurações e impressões de ações incorretas queimadas e possuindo as qualidades de um Buda, as trinta e duas qualidades de maturação que são primariamente do corpo, e as trinta e duas qualidades de liberdade ou abandono que são primariamente da mente. Isto envolve, antes de mais, a realização total do objetivo próprio, a libertação própria, e a capacidade, através da sabedoria, do amor bondoso e da eficácia, de realizar a libertação e o benefício dos outros. É por isso que Mahamudra é aqui referido como "a lâmpada da doutrina", porque é a lâmpada

que traz todos estes benefícios, todas estas qualidades para o indivíduo que a realiza.

Pergunta: Rinpoche, em *Shamatha* por vezes tenho um pensamento que surge e não olho particularmente para ele, mas *pum*, desapareceu! Ele desaparece sem eu ter olhado para ele para examinar as suas partes, mas parece ter ido embora...

Rinpoche: Isso não é realmente nada de especial. Os pensamentos simplesmente fazem isso. Quer olhes para eles ou não, quer estejas a meditar ou não, os pensamentos desvanecem-se. Eventualmente, os pensamentos simplesmente desvanecem-se. Eles não ficam por aqui para sempre.

Pergunta: Em termos de largar os pensamentos, parece que as situações emocionais criam situações onde os pensamentos continuam a surgir e a ressurgir repetidamente.

Rinpoche: Por vezes há uma emoção perturbadora forte ou um pensamento forte e persistente que surge. Quando não reconhecemos a raiz dele, onde ele começa e de onde vem, ficamos muito confusos com os ramos. A imagem utilizada é a de uma árvore.

Em qualquer caso, quer reconheças a raiz ou não, de onde este pensamento, sensação ou emoção está a vir, quando meditas, e independentemente do pensamento que seja, qualquer que seja a forma que tome, olhar diretamente para a sua natureza fará com que ele se auto-pacifique. Quanto ao porquê de isto acontecer: quando uma árvore e os seus ramos começam a crescer, os ramos começam a cobrir o tronco de tal forma que, de facto, não consegues ver o tronco; tudo o que consegues ver são os ramos da árvore. Se o ramo cair ou morrer, então, à medida que isso acontece, começas a ver o tronco cada vez mais claramente. Neste caso, se olhares diretamente para o tronco de um pensamento, ele desaparecerá ou abrandará.

13.

Como Praticar Mahamudra

O Modo de Praticar Mahamudra

Dos sete tópicos deste texto, ocupamo-nos agora do sétimo, que é como praticar. Estudámos a natureza de Mahamudra, a realização que tem os benefícios explicados e a ausência de realização que tem os defeitos explicados. Consiste na visão, meditação e conduta discutidas acima. No entanto, o simples facto de saber sobre estas coisas não traz, por si só, qualquer benefício; é necessário pô-lo em prática. Para o pôr em prática, é preciso compreender essa prática. Se for devidamente praticada, então gerar-se-á uma visão e realização extraordinárias; se não for devidamente praticada, então não se gerará.

Existem dois aspetos no que deve ser conhecido sobre como praticar isto. O primeiro é como se envolver nos preliminares e o segundo é como se envolver no corpo principal da prática.

Como se Envolver nos Preliminares

A primeira secção tem quatro aspetos.

I. Como Confiar Corretamente

num Guru e Obter uma Determinação Correta

Através da confiança adequada num mestre, é possível gerar uma renúncia estável. É através da confiança correta num mestre e da subsequente geração de renúncia estável que se pode entrar na porta de Mahamudra.

A primeira coisa necessária no início da prática é confiar adequadamente num mestre. Isto é discutido nas duas linhas seguintes do texto:

Desejando alcançar a libertação do sofrimento intolerável, confia num guru sábio. Quando as bênçãos do guru entrarem no teu coração, a tua mente será libertada.

A nossa situação é que estamos no *samsara*, que por vezes é agradável e por vezes extremamente desagradável. Quando é desagradável e estamos a sofrer, não conseguimos tolerar ou suportar este sofrimento, seja com os nossos corpos ou com as nossas mentes. Quando estamos felizes, nesse momento tudo parece estar bem, exceto que a felicidade nunca dura; as circunstâncias que produziram a felicidade mudam e, devido ao contraste, a própria felicidade torna-se uma causa de mais sofrimento, que é o tipo de sofrimento chamado "o sofrimento da mudança".

Além disso, a própria natureza da situação, sendo instabilidade e mudança constante, é da natureza do sofrimento, que é chamado neste caso "o sofrimento omnipresente". A base para a prática deve, portanto, ser o reconhecimento deste sofrimento como sofrimento. E este reconhecimento inspira o desejo genuíno de ser libertado disso.

Existem duas motivações possíveis que se pode ter ao praticar. Uma pode ser o desejo de excelência e proteção a curto prazo, o que se refere ao desejo de alcançar estados de felicidade temporária através de ações virtuosas. Embora esta seja uma intenção virtuosa e esteja ligada a ações virtuosas, esta motivação não é uma motivação apropriada para a prática, pois não se baseia num reconhecimento pleno da omnipresença do sofrimento. A atitude com que se deve começar é a atitude de desejar uma libertação final e completa do *samsara* como um todo, tendo reconhecido a natureza básica do *samsara* como sendo os três sofrimentos. Esta renúncia em si é inspirada pela confiança correta num guru.

Alguém poderia perguntar por que razão é necessário confiar num guru? A razão pela qual é necessário confiar num guru, na prática feita com o propósito de alcançar a libertação última, é que a situação de tal prática é diferente de se envolver em atividades mundanas convencionais. Quando se está a tentar aprender ou praticar algo convencionalmente mundano, em algumas situações precisar-se-á de um mestre, noutras situações bastará a inteligência própria. Em qualquer dos casos, confia-se na inteligência no sentido convencional, seja na inteligência do mestre e instrutor ou na própria. Aqui, no entanto, ocupamo-nos de Mahamudra, que na sua própria natureza transcende a mente conceptual e, portanto, não é algo que possa ser decifrado através da inteligência de ninguém. Portanto, o único recurso que está disponível e que permitirá praticar Mahamudra é um guru experiente, alguém que o tenha experienciado e que tenha recebido a transmissão de uma linhagem. Experiência aqui significa que o guru tem de ter tido uma experiência real de *dharmata* ("a natureza das coisas que transcende o intelecto"). E ele tem de ser capaz de apontar isto ao aluno.

Ora, no texto refere-se o guru como instruído ou hábil; "confia num guru instruído ou sábio". "Instruído" aqui pode significar uma de duas coisas: pode significar instruído nas palavras ou instruído no seu significado. Neste caso, um guru que é meramente instruído nas palavras não terá grande utilidade. É necessário um mestre que seja instruído no significado, o que significa novamente que ele tenha experiência real do significado de Mahamudra. Um exemplo da necessidade disto encontra-se na biografia de Naropa, que provavelmente a maioria ou todos vós leram.

Especificamente, no incidente em que Naropa já se tinha tornado um grande erudito e *pandita*, actuando como professor na Universidade de Nalanda. Naropa estava sentado fora do templo a ler e a estudar e foi abordado por uma *dakini* de sabedoria na forma de uma velha que lhe perguntou se ele compreendia o significado ou meramente as palavras. Com base na sua resposta, ela previu que ele precisava de confiar em Tilopa como um guru que de facto compreendia o significado. O ponto deste incidente é que é sempre necessário confiar num mestre que tenha a experiência necessária para compreender o significado e não apenas as palavras.

Além disso, através da confiança num tal guru, a pessoa torna-se "envolvida pelo esplendor", o que quer dizer que as bênçãos do guru entram no seu coração e isto produz uma experiência e realização extraordinárias.

Assim, o segundo aspeto da razão pela qual se tem de confiar num tal guru é descrito na segunda linha: "Quando as bênçãos do guru entrarem no teu coração, a tua própria mente será libertada."

Qual é exatamente o benefício ou poder de um guru? O verdadeiro benefício ou poder de um guru é que o poder do guru de raiz de alguém é de alguma forma transferido para si ou entra realmente no seu coração, e o benefício disto é que faz com que o seu coração seja libertado. O que isto significa é que, enquanto em geral as nossas mentes estão tão presas por conceitos de existência e não-existência, flutuando entre os dois e assim por diante, nós, de facto, não nos permitiremos ser libertados.

O processo pelo qual passamos habitualmente é o de aumentar constantemente uma fixação e, consequentemente, aumentar constantemente os graus de emoções perturbadoras ou aflições mentais. Se, por outro lado, gerares uma renúncia estável e uma devoção por um guru de raiz autêntico que acompanhe isso, então estas condições de renúncia e devoção, juntamente com a autenticidade do guru, libertam a tua mente ou cortam esta teia de concetualidade e isso traz a libertação. Assim, também por essa razão, é necessário confiar num guru hábil.

Assim, tendo confiado desde o início num guru autêntico, a segunda coisa necessária é a meditação ou o cultivo da renúncia, descrita nas duas linhas seguintes do texto:

Estas coisas do samsara são sem sentido ou inúteis, as causas do sofrimento. E dado que todas estas coisas que foram feitas ou criadas são inúteis, olha para aquilo que é significativo.

A nossa situação de vagar pelos três reinos do *samsara* é a de que as nossas mentes internamente são muito infantis e facilmente enganadas e distraídas, e as aparências externas que percebemos parecem muito impressionantes e muito vívidas. Devido à combinação de ter uma mente infantil e de essa mente infantil passar por aparências muito impressionantes e vívidas, tornamo-nos extremamente distraídos e, como resultado, passamos as nossas vidas — desde o momento em que nascemos até ao momento em que morremos — confusos e agitados.

A forma como pensamos com a nossa mente baseia-se nesta confusão. A forma como falamos, a forma como usamos a nossa fala contribui para esta confusão, e envolvemo-nos numa grande quantidade de atividade física ou

trabalho que está totalmente envolvido com esta confusão baseada na aparente imponência das aparências e na atitude infantil da nossa mente. Tudo isto conduz a uma situação na qual não há fruto real ou essência real — nada se ganha. Além disso, isto nunca nos poderá libertar para sempre do sofrimento. Na verdade, embora possa parecer — quando não examinado minuciosamente — que produz benefícios a curto prazo, nem isso é verdade. Se analisarmos o resultado real das nossas ações, vemos que elas não só não nos beneficiam, como nos tornam miseráveis.

As nossas preocupações baseadas na nossa relação com as nossas experiências ou aparências levam-nos a estar num estado mais ou menos constante de preocupação ou ansiedade. O tipo de fala em que nos envolvemos promove quase invariavelmente o apego ou a aversão, o que nos causa sofrimento tanto mental como físico. E a atividade física em que nos envolvemos é, na sua maioria, uma causa de dor física real. Além disso, o fim de qualquer uma destas circunstâncias é a sua destruição — o fim de tudo o que foi construído é a sua destruição. O fim de tudo o que foi acumulado é o seu esgotamento; o fim de qualquer forma de companhia é a separação, e o fim de qualquer nascimento ou surgimento é a morte. Portanto, as coisas do mundo, como aqui dito, não têm qualquer utilidade.

E não se deve investir a intenção ou energia nestas preocupações mas, pelo contrário, como diz o texto, "olha para aquilo que é significativo", o que significa aquela natureza que é *dondam* ("verdade absoluta") e Mahamudra, que traz em si o fruto, traz a libertação quando se lhe presta atenção. É chamado "o significativo tendo uma essência de fruto" porque esta prática de Mahamudra, em oposição às atividades mundanas convencionais, produz não só felicidade a curto prazo, mas felicidade a longo prazo e libertação final.

Produz felicidade a curto prazo porque o estado produzido através da prática é tranquilo e feliz. Mas, principalmente, produz a libertação última, que é a omnisciência do Estado de Buda pleno e o fim definitivo de todo o sofrimento.

Portanto, o cultivo real da meditação é definitivamente necessário. É preciso começar por confiar num guru autêntico e ser envolvido pelo esplendor ou bênção desse guru, depois tem-se de meditar realmente e continuar a praticar. A situação chamada "meditação abandonada" (como ter adquirido alguma riqueza e depois ter sido descuidado com ela) não é apropriada. Quando se começou a realizar a prática da meditação, é necessário fomentar, estabilizar e tornar a experiência genuína.

Portanto, o primeiro destes quatro preliminares é a confiança correta num guru autêntico e o cultivo da renúncia. O segundo, tal como discutido nas linhas

que se seguem imediatamente no texto, é a determinação correta da visão, da meditação e da conduta.

Na classificação dos tópicos ou subtópicos deste texto, o primeiro ramo dos preliminares da prática de Mahamudra é confiar num guru e o cultivo da devoção e da renúncia. Este primeiro ramo do que aqui se chama "preliminares" refere-se ao que normalmente chamamos "preliminares de *Ngondro*", e principalmente à prática de *guru-yoga*. A função do *guru-yoga* é explicada na "Súplica à Linhagem", que diz: "A devoção é a cabeça da meditação, como é ensinado.

O guru abre a porta do tesouro das instruções orais. Ao meditador que constantemente vos suplica, concedei a vossa bênção para que a devoção genuína nasça no seu interior." O primeiro dos preliminares de Mahamudra, do *guru-yoga*, inclui o que normalmente pensamos como "os quatro preliminares comuns", ou os quatro pensamentos que transformam a mente, e os "quatro preliminares extraordinários", as quatro partes do *Ngondro*. Deste ponto de vista, todas estas práticas são ramos do *guru-yoga*.

A linha seguinte explica a determinação correta da visão com as palavras:

Se estiveres para além de todo o apego a um objeto [o apreendido] e de todo o apego a um sujeito [o apreendedor], esse é o monarca de todas as visões.

"Apreendido" refere-se à fixação naquilo que aparece como objetos apreendidos outros que não nós próprios, e "apreendedor" refere-se à fixação naquilo que aparece como uma cognição apreendedora. Se a visão de alguém transcender totalmente estes dois tipos de fixação (fixação sobre objetos aparentes e um sujeito aparente), então isto é chamado "o rei das visões". Entre os dois tipos de visão (a visão inferencial dos sutras e a visão experiencial dos tantras), isto refere-se à visão experiencial.

A linha seguinte descreve a meditação como se segue:

Se não houver distração, é o monarca entre todas as meditações.

Normalmente, podemos considerar a meditação como um ato de pensar "estou a meditar" e tentar prender ou moldar a mente. Isto, de facto, não é meditação Mahamudra. Deve haver um reconhecimento fundamental desta natureza de Mahamudra, e depois a pessoa simplesmente repousa dentro desse reconhecimento, esforçando-se por não se distrair dele. Não se trata de criar nada, nem de fabricar ou fingir nada na mente; trata-se de repousar num reconhecimento desta natureza, que pode ser chamada ou "Mahamudra" ou "*dharmata*", e assim por diante.

A linha seguinte explica a conduta nas palavras:

Se não houver esforço, esse é o monarca entre todas as condutas.

O que isto significa é que, dentro do fomento deste reconhecimento da natureza da mente, as ações de alguém são sem intenção artificial; portanto, sem ação artificial, elas são espontâneas. Então este modo de ação ou atividade fará com que a experiência e a realização de alguém floresçam, aumentem, e isto é, portanto, o que é apropriado — o rei das ações.

Discutindo o resultado, Tilopa diz:

Quando não houver esperança nem medo, esse é o resultado final, e a fruição foi alcançada ou revelada.

O que obstrui a realização da fruição é a esperança de algum fruto ou resultado alcançado no futuro e a ansiedade de que isso possa não acontecer. Se alguém conseguir transcender esta esperança e ansiedade em relação a algum alcance futuro e experienciar a presença da fruição em si mesmo no presente, então ela tornar-se-á efectivada ou manifesta.

Tendo apresentado a determinação da visão, meditação, conduta e fruição, o texto passa a explicar:

2. A Base, o Caminho e a Fruição

A explicação da base está na linha:

Está para além de ser um objecto de foco conceptual, e a natureza da mente é lucidez.

A primeira parte da linha significa que não se pode dizer que a mente existe, que não existe, que tanto existe como não existe, nem que nem existe nem não existe; ela está para além de qualquer forma de designação conceptual. E, no entanto, ao mesmo tempo, não é apenas nada; a sua natureza é uma claridade ou lucidez manifesta. E a sua natureza é referida, nos termos dos eruditos, como "a unidade ou integração de vacuidade e claridade".

Sendo essa a base, a linha seguinte apresenta o caminho nas palavras:

Não há caminho a ser percorrido e, no entanto, dessa forma entras no caminho para o Estado de Buda.

Regra geral, conceptualizamos a natureza do caminho pensando: "Estou no *samsara* e devo ir daqui para ali. Devo percorrer tal e tal caminho", e usamos a caracterização tradicional do caminho como os cinco caminhos, os dez estágios e

assim por diante, mas, na verdade, não há um caminho especial nesse sentido. O caminho consiste simplesmente num reconhecimento correcto da base, e esta é uma das implicações da citação comum: "Visualizar genuinamente aquilo que é genuíno ou perfeito trará a libertação genuína." O ponto é que a natureza da base é em si mesma perfeita ou pura e, para além de uma visualização correcta ou reconhecimento correcto desta base, não há outro caminho.

A linha seguinte discute a fruição nas palavras:

Não há objecto de meditação, mas se te habituares a isto, alcançarás o despertar insuperável.

O que isto significa é que não há nada sobre o qual meditar, e é de facto a facilitação ou o hábito de se acostumar a este processo de não meditar sobre nada que é a meditação que produzirá o resultado. Há um ditado atribuído ao Senhor Gampopa que aponta isto nas palavras: "Como isto é certamente meditação, não tente remover os defeitos aparentes do torpor e da excitação. Se tentar removê-los, tornar-se-á como um sapo a tentar saltar para o céu."

Assim, entre os quatro tópicos ligados aos preliminares nesta secção do texto, completámos os dois primeiros.

3. Como Abandonar a Distracção e Confiar no Isolamento

Este tópico é discutido no texto nas seguintes linhas:

Examina minuciosamente as coisas mundanas ou as coisas do mundo. Se o fizeres, verás que nenhuma delas persiste, nenhuma delas é capaz de permanência e, nesse sentido, são como sonhos e ilusões mágicas. Sonhos e ilusões mágicas não têm sentido. Portanto, gera renúncia e abandona as preocupações mundanas.

O contexto para esta explicação é o contexto comum. O ponto é que as coisas deste mundo não são estáveis nem permanentes e, nesse sentido, são como sonhos, como o que é visto num sonho ou como ilusões mágicas. Não sendo apenas impermanentes, são também infrutíferas ou sem sentido, não estabelecidas e vazias também nesse sentido. Assim, a pessoa é aconselhada nestas linhas a estar sem desejo e apego pelas coisas do mundo, a cultivar o contentamento e a abandonar as actividades mundanas.

A linha seguinte diz:

Corta os laços de apego e aversão em relação àqueles que te rodeiam e ao que te cerca.

O ponto desta linha é que todas as ligações que alguém tem com objectos de percepção comum, de percepção confusa, são habitualmente de um ou de outro de dois tipos: a ligação de alguém com estes baseia-se geralmente ou no apego ou na aversão/agressão da sua própria parte. Diz-se que, em ligação com o que se experiencia com aqueles que nos rodeiam, o nosso apego é como água a ferver, e a nossa aversão é como um fogo ardente. O apego ocorre sempre que alguém se identifica com alguém ou algo como "meu", "meu amigo, minha família, ou alguém que me vai ajudar". A aversão ocorre sempre que alguém identifica alguém ou algo como seu inimigo; pensa-se: "Este é o meu inimigo", o que produz aversão e também raiva. A maioria das ligações que fazemos com os outros e com o que nos rodeia são de um destes dois tipos, e qualquer um dos tipos de ligação não é benéfico para nós próprios porque qualquer forma de apego (embora na sua forma seja um desejo de ser feliz) é na sua natureza preocupação e medo, agitação e miséria. A natureza dos estados de mente de aversão, agressão, raiva e afins é também miséria. Este tipo de atitude e essas ligações não só fazem com que a própria pessoa sofra, como as acções em que se envolve baseadas nessas ligações produzem também sofrimento para os outros. Portanto, a pessoa é aconselhada nestas linhas a cortar todas estas ligações.

A linha seguinte dá instruções sobre qual é a alternativa. Se alguém deve cortar todas as ligações, o que deve fazer?

Medita em retiros isolados, florestas, e assim por diante, vivendo sozinho.

Tendo sido instruído a permanecer em solidão, tendo cortado todas as ligações samsáricas, a linha seguinte diz o que fazer enquanto se está em retiro:

Permanece nesse estado sem meditação.

Normalmente, quando pensamos em meditação num retiro solitário, assumimos que envolve fazer ou pensar ou meditar sobre algo, mas na verdade a meditação que está aqui a ser explicada é simplesmente a transcendência de projecções confusas através do permitir-se repousar na experiência da natureza da própria mente, e não há outro processo de prática senão o estabelecido neste contexto. O que é recomendado aqui é cultivar o *samadhi* de Mahamudra na solidão. E o benefício de praticar num retiro solitário é a claridade e a tranquilidade do *samadhi* que pode ser desenvolvido nessas circunstâncias.

Ao mesmo tempo, não acontece que seja necessário cultivar esta prática de Mahamudra apenas em retiro — não é o caso de ela só poder ser feita em retiro. Os exemplos tradicionais dos vários estilos de prática que Mahamudra pode assumir são exemplificados nas biografias dos oitenta e quatro *mahasiddhas* da Índia; pode-se ler sobre cada um nas suas biografias e ver que cada um tinha o seu estilo de vida particular e o seu estilo de prática particular. Por exemplo,

Nagarjuna era um grande erudito que compôs uma vasta quantidade de tratados enquanto, ao mesmo tempo, governava ou protegia um grande conjunto de comunidades da *sangha* ordenada. Enquanto cumpria as suas responsabilidades como figura na *sangha* e enquanto compunha muitos tratados sobre áreas do conhecimento anteriormente desconhecidas, ele ainda era capaz de praticar Mahamudra e obter o *siddhi* supremo [iluminação]. Outro exemplo é o Rei Indrabhuti, que reinou sobre uma região considerável e, consequentemente, viveu no meio de grande luxo, tendo um palácio magnífico e uma comitiva maravilhosa e assim por diante. No entanto, no meio de todo este luxo, ele não tinha apego a nada e foi capaz de praticar Mahamudra na sua situação específica e alcançar o *siddhi* supremo. Outro exemplo é o próprio Senhor Tilopa, cujo estilo de vida e tempos foram bastante humildes ou pobres. A dada altura, dedicou-se a moer sementes de sésamo para obter óleo e, enquanto estava no meio desse trabalho, foi capaz de meditar em Mahamudra e obter o *siddhi* supremo. Assim, independentemente dos diferentes estilos de vida que os *siddhas* seguiam, o que todos tinham em comum era que todos, à sua maneira particular, fomentavam este reconhecimento da natureza fundamental da mente e mantinham uma disciplina mental, o que significa que não permitiam que as suas mentes corressem selvagens ou livres.

Pode-se também ver uma diversidade semelhante de estilo de vida nos praticantes que surgiram no Tibete quando a doutrina de Mahamudra se espalhou para esse país. Regra geral, o aluno de Naropa, Marpa, o seu aluno Milarepa, e o seu aluno Gampopa, são referidos como os três antepassados dos ensinamentos Kagyu. Estes três mestres exemplificaram três estilos de vida bastante diferentes. Marpa era bastante rico, tinha uma família com sete filhos e estava envolvido numa variedade de actividades mundanas necessárias para manter essa situação, no entanto, ao mesmo tempo, com a sua prática de Mahamudra, foi capaz de alcançar o *siddhi* supremo nessa vida. A um nível convencional, pode dizer-se que ele era bastante apegado à sua família. Houve uma ocasião na Índia em que Naropa profetizou a Marpa: "A tua linhagem de dharma florescerá como a corrente de um vasto rio, mas a tua linhagem familiar desaparecerá como uma flor no céu." Marpa respondeu: "Muito obrigado pela primeira profecia. Haverá algo que possamos fazer para mudar a segunda? Tenho sete filhos. Seguramente pelo menos um destes será capaz de produzir uma linhagem familiar." Naropa respondeu: "Não te preocupes com sete filhos. Mesmo que tivesses mil, não serias capaz de mudar isto." Assim, embora a um nível convencional ele pudesse parecer ter sido apegado à sua família, ele ainda foi capaz de praticar e realizar Mahamudra.

O aluno de Marpa, Milarepa, por outro lado, viveu toda a sua vida em circunstâncias de extrema simplicidade, ascetismo e liberdade de actividade desnecessária. O aluno de Milarepa, Gampopa, exemplificou ainda um terceiro

estilo de vida, que é o de um monge ordenado que viveu dentro de e governou uma *sangha* ou comunidade ordenada. O ponto destes três exemplos é que não existe um estilo de vida que seja, por si só, uma causa suficiente para a realização de Mahamudra, e não existe um estilo de vida que seja necessário para a realização de Mahamudra. O que é necessário e suficiente é o cultivo do *samadhi* de Mahamudra sob quaisquer circunstâncias.

Se praticares ou cultivares o *samadhi* de Mahamudra, então alcançarás a realização de Mahamudra. Isto é mencionado na linha seguinte:

Quando alcançares aquilo que é sem alcance, alcançaste Mahamudra.

A expressão "aquilo que é sem alcance" significa que o que é alcançado quando se alcança Mahamudra não é algo novo. Tudo o que acontece é que a natureza anteriormente não revelada, não reconhecida, *dharmata*, é revelada. Normalmente não reconhecemos esta natureza e estamos confusos. Através da recepção e aplicação das instruções do nosso guru, tornamo-nos livres de confusão, e a projecção ou experiência confusa é substituída pela experiência não confusa. E este modo de experiência não confuso é aqui referido como "o alcance que é sem alcance".

Depois o texto continua:

Por exemplo, se a raiz única de uma árvore com um tronco e muitos ramos, folhas, flores e frutos for cortada, os dez mil ou cem mil ramos morrerão automaticamente. Da mesma forma, se a raiz da mente for cortada, os ramos e as folhas do samsara secarão.

O ponto é que, embora Mahamudra seja essencialmente um único caminho, uma única prática, no entanto, através deste caminho único, através desta prática única, alcança-se a libertação de todos os vários tipos de sofrimento que existem.

Existe uma variedade de diferentes tipos de sofrimento no *samsara*. Há os sofrimentos dos reinos dos infernos (calor e frio extremos), os sofrimentos dos reinos *preta* (fome e sede) e assim por diante; os vários sofrimentos dos seis reinos. Da mesma forma, existem causas diferentes para estes vários tipos de sofrimento, diferentes emoções perturbadoras que produzem estas diferentes circunstâncias. Ora, embora se possa pensar que, para remover ou libertar-se de cada resultado de sofrimento e de cada emoção perturbadora causal, é necessário aplicar um remédio específico para cada um, este não é o caso. Embora seja verdade que o Buda ensinou 84.000 tipos diferentes de dharma para servirem de remédios para 84.000 tipos diferentes de emoções perturbadoras e sofrimentos resultantes, no entanto, nesta abordagem de *man-nag* ("instrução especial"), em vez de se recorrer a diferentes antídotos ou remédios, o único remédio é revelar ou reconhecer esta natureza única que é a natureza da mente e a natureza de cada

uma e de todas as coisas. Quando esta natureza é reconhecida, então, através do poder desse reconhecimento, todas as várias emoções perturbadoras passam a ser abandonadas e, como resultado, todos os vários tipos de sofrimento passam a ser transcendidos.

4. Os Benefícios da Meditação Sobre Mahamudra

Descrevendo o resultado ou benefício de meditar na natureza da mente, o texto continua:

Por exemplo, tal como a escuridão que se acumulou ao longo de mil eras é dissipada pela iluminação de uma lâmpada ou de uma tocha, da mesma forma, um instante da sabedoria da luz clara da mente de alguém dissipa toda a ignorância, acções incorrectas e obscurações acumuladas ao longo de numerosas eras.

Imaginem um lugar que foi selado em escuridão total por um tempo muito longo, que não recebeu luz solar, luz lunar, luz das estrelas, luz de lâmpada ou qualquer tipo de luz. Quando pensamos num lugar assim, numa escuridão assim, pensamos nela como se a própria escuridão tivesse alguma substancialidade que tivesse de ser removida, como se a própria escuridão fosse estável, espessa ou substancial. E, no entanto, independentemente de quanto tempo esse lugar tenha estado sem qualquer forma de iluminação (seja um ano, um *kalpa* ou mil *kalpas*), assim que uma luz é acesa nessa sala, a luz está presente e toda a escuridão (independentemente de quanto tempo tenha lá estado) é dissipada num instante. Da mesma forma, a natureza da mente de cada um e de todos nós foi sempre esta luz clara ou luminosidade, que é referida na tradição Nyingma como Samantabhadra e na tradição Sarma como Vajradhara. Embora isto tenha estado sempre presente, nunca foi reconhecido, e esta escuridão, que é uma ausência de reconhecimento, tem vindo a decorrer ao longo de um período sem início. Por não a reconhecermos, tornámo-nos confusos. E, no entanto, através das circunstâncias e condições das instruções do nosso guru, da bênção do nosso guru, da nossa própria prática e devoção, é possível que o reconhecimento desta natureza ocorra pela primeira vez. Quando o reconhecimento pleno desta natureza ocorre, nesse instante toda a obscuração é dissipada, da mesma forma que a escuridão na sala selada é dissipada quando uma lâmpada é acesa.

Diz-se, portanto, que a realização de Mahamudra é muito poderosa porque, se for uma realização completa, remove num instante três coisas, que são: "ignorância" (*ma-rig-pa*), "acção incorrecta" (*tig-pa*) e "obscuração" (*dro-pa*).

A ignorância é o oposto de *rig-pa* ou "consciência". E a presença de consciência (ou a ausência de ignorância) é a consciência do que é expresso no Mahayana como *dharmadhatu*, no Hinayana como a ausência de ego das pessoas e no Vajrayana como a unidade de claridade e vacuidade. Essa consciência (que é

o oposto da ignorância) que percebe isto é chamada *rigpa yeshe* ou "a sabedoria que é consciência". Assim, qualquer forma de falha em reconhecer esta natureza é articulada em diferentes secções do ensinamento. Quer se fale da falha em ver a natureza que é a ausência de ego das pessoas, quer da ausência de reconhecimento da vacuidade de todas as coisas, quer da ausência de reconhecimento que é a natureza de Mahamudra, tudo isto é ignorância ou *ma-rig-pa*. Fundamentalmente, ambos os tipos primários de obscuração (a obscuração do conhecível e a obscuração que são as aflições mentais) provêm ambos da ignorância, *ma-rig-pa*. Portanto, a consciência (que é o oposto de *ma-rig-pa*, que é a ausência de ignorância) é aquilo que percebe todas estas coisas apresentadas nas várias secções dos ensinamentos — percebe a ausência de ego das pessoas, percebe a vacuidade de todas as coisas e percebe Mahamudra.

A segunda coisa dissipada por esta realização é a acção incorrecta, o que significa a acumulação cármica ou a impressão de acções. Estando sob o poder da ignorância, as nossas acções ou karma produzem impressões e acções negativas, referidas como "obscurações ou véus". Tudo isto (esta ignorância e o resultado de acções incorrectas e outras formas de obscuração) é sem início, mas ao mesmo tempo este único remédio da sabedoria lúcida que reconhece *dharmata* ("a natureza de todas as coisas") pode dissipá-lo num instante, e isto serve para ilustrar a profundidade e o poder desta realização.

Perguntas

Pergunta: Rinpoche, o texto dizia que a prática de Mahamudra não envolve qualquer foco ou atenção plena da mente com um foco particular. Outro ensinamento do texto de Tilopa é que, sempre que surge um *klesha*, olhamos directamente para ele. Assim, parece que na prática de Mahamudra se passa de um repouso da mente sem foco para um olhar directo focado em algo, um *klesha*, ou o que quer que seja. Particularmente este movimento do não-foco para o foco torna-se difícil na pós-meditação quando existem tantas distracções. Experiencio isto quando conduzo pela Granville durante a hora de ponta. Ficamos com medo, ansiosos, mas temos de prestar atenção à estrada, e olhar para a mente sem distracção nesta altura parece muito difícil. **Rinpoche:** Em primeiro lugar, em essência, como diz, não há objecto de meditação ou objecto de foco em Mahamudra, mas isso é do ponto de vista de um estado não confuso ou não perturbado. Do ponto de vista de um contexto perturbado, há um foco. Há um objecto. Por exemplo, mencionou o que faz quando um pensamento surge. Quando um pensamento surge, então, no momento inicial de dirigir a sua consciência para olhar para a natureza desse pensamento, existe, como indicou, um foco conceptual. Porque o pensamento que surge é uma perturbação, é uma verdade relativa e é perturbação; por isso, está a entrar num contexto ou a

trabalhar num contexto de perturbação. Quando vê a natureza desse pensamento, através de se ter focado na natureza desse pensamento, quando vê realmente essa natureza, o pensamento não está lá; não há foco. Portanto, quando olha, há um foco, mas quando vê, não há foco. Com respeito à pós-meditação, de facto, a essência da prática de pós-meditação é simplesmente não estar distraído do que quer que esteja a fazer. Há muito menos perigo em conduzir se não estiver distraído, se estiver atento ou alerta, do que em conduzir se estiver distraído. Portanto, de facto, a atenção plena e o alerta da pós-meditação deveriam aliviar o medo de um acidente na Granville Street. [risos]

Pergunta: Rinpoche, se a natureza de todas as coisas é vacuidade, e se olharmos para a bolha e ela rebentar e não houver nada lá, se olharmos para o medo e lhe tocarmos e não houver nada lá, pergunto-me apenas sobre quando olhamos para a família ou amigos. São eles também bolhas, que quando lhes tocamos rebentam e não há nada lá? É a mesma vacuidade? **Rinpoche:** Existem, claro, demonstrações lógicas da vacuidade de todas as coisas e de todas as pessoas. Mas estas não são aplicadas ou mantidas no contexto da prática de meditação porque estamos preocupados com a experiência directa, e a experiência directa mais fácil da vacuidade é a experiência directa da vacuidade ou natureza da sua própria mente. Portanto, na prática de Mahamudra, não analisamos nem examinamos o estatuto existencial de objectos externos ou pessoas, mas apenas de pensamentos que podem ser experienciados directamente sem recurso à análise. Diz-se na nossa tradição: "Não tente livrar-se de aparências externas nem criá-las ou alterá-las. Apenas as deixe como são, porque não lhe fazem mal nem lhe trazem benefício." As aparências externas não são a questão aqui; é a mente e o apego da mente, que é o pensamento. Portanto, tomamos o pensamento e a mente como base para a meditação.

Pergunta: Rinpoche, pergunto-me se poderia dar alguma clareza sobre a instrução de meditação em Mahamudra. Compreendo que a meditação quando os *kleshas* surgem é sentir a textura desse *klesha*, sentir o contexto do *klesha*, sentir a essência da distracção sem o conteúdo. Isto é semelhante a olhar directamente para o *klesha*?

Rinpoche: Estas duas formas de trabalhar com os *kleshas* são diferentes; são distintas. A abordagem que descreveu, na qual tenta sentir a textura, como diz, do *klesha*, e apreciar a origem do *klesha* e assim por diante, como explicou, baseia-se na manutenção do conceito ou da ilusão de que o *klesha* existe, para começar. Basicamente, o que está a fazer numa tal abordagem é tratar o *klesha* como algo. Aqui, o que está a ser feito não é trabalhar com o que o *klesha* parece ser, mas com o que ele realmente é. Ao olhar directamente para ele sem se preocupar com a aparência dele — qual *klesha* é e por aí fora — então experiencia-o como sendo mais parecido com nada do que com algo. O significado disto é que a forma real de soltar os *kleshas* é através da

determinação da sua não-existência, através da visão de que eles não têm qualquer existência substancial. A técnica aqui é olhar directamente para eles e, dessa forma, ver a sua natureza. O que vê ou o que experiencia foi explicado anteriormente no texto como vê-los como ondulações na água ou desenhos feitos na superfície da água. À medida que emergem, já se estão a dissolver.

Pergunta: Rinpoche, esta é uma pergunta sobre a mistura. Como se mistura a prática de Mahamudra com o trabalho de erudito, especialmente para nós, como estudantes de dharma, ou para mim, como alguém que está a aprender novos conceitos e a acumular conhecimento? Como os misturamos?

Rinpoche: Algo que é importante compreender sobre a mistura em geral, e especialmente no contexto que acabou de referir, é o que constitui e o que não constitui distracção. Foi dito por Tilopa: "Criança, não é pelas aparências que és acorrentado, mas pelo desejo. Portanto, Naropa, renuncia ou corta o desejo." É necessário fazer a distinção entre as aparências e o nosso desejo ou apego a elas. As aparências em si não são um problema. O apego ou desejo é problemático. Quando estuda, está a treinar o seu intelecto através da aquisição de conhecimento e a treinar-se para aprender de forma mais eficiente e assim por diante. Esse treino do intelecto, esse cultivo da *prajna* do estudo não é um problema, porque essencialmente o que está a trabalhar é a lucidez cognitiva, que é uma das qualidades da sua mente, sendo a outra qualidade a vacuidade. O problema é o apego aos conceitos ou a fixação nos conceitos adquiridos através do estudo ou do conhecimento. A forma de trabalhar com isto é simplesmente estudar de uma maneira em que cultive uma atenção plena dentro da execução do estudo análoga à da meditação; e se houver atenção plena enquanto estuda, e alerta, então o estudo não gerará apego e, dessa forma, pode ser misturado, até certo ponto, com a prática.

Pergunta: Não se deve ter uma fixação em alcançar qualquer fim particular em Mahamudra. Mas quando o Buda se sentou debaixo da árvore *bodhi*, disse definitivamente que não se levantaria até ter alcançado um fim.

Rinpoche: Regra geral, qualquer aspecto da visão, meditação e conduta estudado por qualquer tipo de budista em qualquer forma de abordagem budista tem dois aspectos. Qualquer nível do ensinamento ocupa-se tanto da verdade relativa, como as coisas aparecem, quanto da verdade absoluta, como as coisas realmente são. Neste contexto, o que nos ocupa — e isto é verdade para qualquer nível do ensinamento (é verdade para a abordagem *shravaka* de visão, meditação e conduta, é verdade para a abordagem *bodhisattva* dentro do Mahayana e é verdade para as abordagens Mahamudra e Dzogchen dentro do Vajrayana) — quando dizemos "não tenhas esperança nem ansiedade por um resultado", trata-se de como realmente fomentar a natureza da mente e, portanto, esta é uma explicação sobre como experienciar a verdade absoluta e não se ocupa da

progressão da verdade relativa. Isto não é exclusivo do Vajrayana. Mesmo no contexto do caminho *shravaka*, onde a visão é a ausência de ego das pessoas, do ponto de vista e ao nível da verdade absoluta nesse veículo, uma vez que não existe um eu pessoal, não há nada a ser abandonado, nada a ser realizado e assim por diante. Isto também é verdade no Mahayana: do ponto de vista do Caminho do Meio, não há nada a ser abandonado, nada a ser realizado e por aí fora. E, claro, isto é verdade, como vimos, em Mahamudra. Mas tal explicação é do ponto de vista da natureza da mente, da visão da verdade absoluta. No contexto da visão da verdade convencional ou relativa, então cada uma destas abordagens ou caminhos teria a sua própria fruição. No caso do caminho *shravaka*, há o alcance do estado de *arhat*; no caso do Mahayana, há o alcance dos níveis de *bodhisattva* e do Estado de Buda; no caso de Mahamudra, há o alcance do *siddhi* supremo e do Estado de Buda.

Assim, de facto, foi dito pelo Buda quando se sentou pela primeira vez debaixo da árvore *bodhi* em Bodhgaya: "O meu corpo pode secar, os meus ossos e carne podem apodrecer, mas não me moverei deste assento até alcançar a própria essência do despertar."

Pergunta: "Qual é a diferença entre estar vazio e estar 'na lua' (*spaced-out*)?"

Rinpoche: Bem, há uma grande diferença. Estados de estar "na lua", como um estado de *Shamatha* que é totalmente desprovido de claridade, por exemplo, são caracterizados por esta ausência de claridade, que é uma ausência de *prajna*, uma ausência de inteligência. Estar "na lua" é essencialmente um estado de estupidez. E é caracterizado por estar sem pensamento, estar sem conceptualidade. Mas essa ausência de conceptualidade é, na verdade, uma espécie de agudeza estúpida. Isto é algo semelhante, de certa forma, ao estado dos reinos sem forma, tal como a percepção do reino sem forma de que não há nada e, no entanto, não é que não haja nada. Enquanto que um reconhecimento da natureza fundamental, *dharmata*, a natureza da mente ou o que quer que lhe queira chamar, é sabedoria que tem a característica da certeza absoluta e de ser inabalável na sua certeza. Foi dito sobre isto por *siddhas* no passado que, quando se tem este reconhecimento, mesmo que 100 Budas aparecessem no céu à sua frente e dissessem "não é isso", você diria "sim, é", porque o viu directamente. Por exemplo, eu consigo ver o *vajra* que está sobre a mesa à minha frente e, tendo-o visto, mesmo que 100 pessoas me dissessem "não há nenhum *vajra* nessa mesa à sua frente", eu pensaria na argumentação delas como sem sentido. Não abalaria a minha convicção de que há um *vajra* ali porque eu vi-o realmente. Portanto, é um estado de sabedoria que é totalmente sem dúvida.

14. A Prática Principal de Mahamudra

Como se Envolver no Corpo Principal da Prática

Esta secção é a prática principal e está dividida em quatro secções, sendo a primeira:

1. A Prática para Aqueles de Faculdades Mais Elevadas

A explicação da prática do ponto de vista daqueles das faculdades mais elevadas começa com a expressão de deleite de Tilopa no próprio Mahamudra:

Kye ho

Este deleite abrange o deleite em dois aspectos. O primeiro é a adequação em experienciar deleite em Mahamudra na medida em que se realiza o próprio benefício. Através da prática de Mahamudra, não é necessário passar por três períodos de *kalpas* inumeráveis de acumulação de méritos para realizar o despertar, mas pode-se, através desta prática, realizar o estado de unidade, o estado de Vajradhara, num só corpo, numa só vida. É, dessa forma, fácil e, não apenas fácil, é também extraordinariamente poderoso, como foi explicado no verso anterior que mostrou como Mahamudra dissipa todas as obscurações da ignorância e assim por diante que existem. Portanto, quando Tilopa diz "Kye ho" ao expressar o seu deleite nisto, está também a expressar o seu deleite na possibilidade de realmente comunicar ou transmitir Mahamudra a outra pessoa, neste caso a Naropa. Isto está em contraste com a exclamação do Buda logo após o seu despertar, quando disse: "Encontrei um dharma profundo, tranquilo, que transcende todas as elaborações e é como néctar curativo, mas por mais que o explicasse a alguém, ninguém seria capaz de o compreender. Melhor permanecer em silêncio." Esta expressão de tristeza por parte do Buda é entendida como uma forma de expressar a profundidade do dharma. Em qualquer caso, nesta instância, Tilopa não se está a expressar dessa forma, mas está a partilhar o seu deleite genuíno pelo facto de haver alguém a quem Mahamudra pode realmente ser transmitido e, portanto, alguém a quem ele pode beneficiar directamente.

A linha seguinte diz:

O intelecto não consegue ver aquilo que está para além da mente conceptual.

A natureza da mente conceptual ou intelecto é que ela não consegue ver ou experienciar aquilo que não é conceptual por natureza; não consegue ver o que está para além dela.

A linha seguinte diz:

Nunca realizarás aquilo que é incriado através de dharmas criados.

Isto significa que qualquer tentativa de fabricar a realização — através do uso do raciocínio inferencial que tenta decifrar ou assegurar a natureza da mente através do uso de meditações fabricadas — não pode fazer mais do que criar; não pode levar-nos verdadeiramente a descobrir a natureza fundamental.

Desta forma, através da presença da conceptualização ou fabricação conceptual, falhamos em realizar esta natureza da mente. Portanto, diferentes formas de desvios ou erros que podem ocorrer através da presença da tendência para intelectualizar são apontados nas instruções de meditação tradicionais Kagyu. Estes são tradicionalmente explicados como erros que se cometem em relação à vacuidade e são chamados "tornar a vacuidade num antídoto ou remédio, torná-la num selo", literalmente "perder-se no facto de ela ser a base de tudo o que deve ser conhecido, tudo o que é conhecível".

Quando diz "perder-se na vacuidade como um selo", significa, por exemplo, que quando surge uma emoção perturbadora, geramos a atitude: "Oh, isto não é problema porque a sua natureza é vazia", mas isso é apenas uma atitude intelectual; não é uma experiência. "Selo", neste caso, significa tentar selar a sua experiência com uma noção intelectual ou conceptual de vacuidade. Em relação a "perder-se na vacuidade da base de tudo o que é conhecível", o que significa é, novamente, tentar gerar conceptualmente uma certeza ou uma experiência de que a vacuidade é a natureza de todas as coisas. Embora, de um ponto de vista, tal certeza ou determinação seja boa, no entanto, porque é apenas um conceito, não é apropriada na prática de Mahamudra e é, portanto, um desvio. Depois, o desvio em relação a "perder-se na vacuidade como um antídoto" é a atitude, por exemplo, de que se meditar conceptualmente na vacuidade, a emoção perturbadora desaparecerá quando surgir. O que estes três tipos de erros têm em comum é que são todos conceptuais e são uma tentativa de produzir algo através da aplicação de conceitos.

Ora, a alternativa a estes, aquilo que não é equivocado, não é um desvio, é a experiência directa de *dharmata* ou "a natureza das coisas" que transcende o conceito, transcende o intelecto e que não é fabricada, nem produzida ou construída por qualquer tipo de intelecto ou conceito. O texto explica isto nas linhas:

Se desejas alcançar ou realizar aquilo que está para além do intelecto e é incriado, então escrutina a tua mente e desnuda a consciência.

A palavra traduzida como "escrutinar" significa literalmente "cortar a raiz". É como se algo tivesse sido roubado e estivesses à procura, por isso significa uma busca intencional por algo. O ponto disto é que, para experienciar realmente esta natureza, tem de haver uma experiência directa, não conceptual, e a atenção

ou energia de alguém é colocada nisso, e não na tentativa de gerar conceptualmente a experiência.

Existem duas formas possíveis de compreender o escrutínio da mente. Pode-se considerar que o escrutínio da mente é observar a mente e pensar: "Agora estou a pensar. Agora estou feliz. Agora estou triste. Tal e tal emoção perturbadora está a surgir em mim" e assim por diante. Excepto durante um certo ponto na prática de *Shamatha*, isto não tem qualquer benefício e não é o que se pretende com o escrutínio da mente aqui. Aqui, o que se pretende é olhar directamente para a mente sem dizer que ela é uma coisa ou outra, experienciar a sua natureza: tal como ela é, esta natureza da mente que pode ser vista como vazia, lúcida ou como ambas. E é isto que ainda não reconhecemos. O que deve ser feito para reconhecer isto é repousar no que se chama "consciência nua ou desvelada". O termo "nua" aqui significa directa, sem nada no meio, nenhum conceito ou qualquer outro tipo de véu no meio entre aquilo que está a procurar pela mente e essa mente que está a ser procurada; portanto, totalmente directa, sem nada no meio. Normalmente não olhamos para as coisas dessa forma; normalmente processamos tudo o que experienciamos através de um véu ou de uma fronteira de intelectualização. Enquanto fizermos isso, enquanto não abandonarmos isso, nunca experienciaremos a natureza directa com nada no meio.

Existem muitas abordagens diferentes para a orientação ou instruções na meditação. Como disse Patrul Rinpoche: "Algumas são melhores que outras". Regra geral, existem duas abordagens: uma chama-se "a orientação através das palavras de um *pandita*" e a outra chama-se "orientação através da experiência de um meditador". A orientação através das palavras de um *pandita* tende a ser elaborada, com muitas referências a outros textos e um embasamento filosófico completo para o que é apresentado. Embora este tipo de texto e abordagem seja elegante, não é profundo no sentido de que não é prático na aplicação. A orientação experiencial de um meditador é menos elegante como literatura e certamente menos complicada, mas é prática no sentido em que é fácil de compreender e, portanto, fácil de usar. Assim, somos aconselhados neste contexto a abandonar a primeira, a orientação através das palavras de um *pandita*, e a fazer uso do segundo tipo de instrução, a orientação experiencial de um meditador. Obviamente, o texto que estamos aqui a estudar é da segunda variedade — isto não precisa de ser dito — porque expressões como "escrutínio da mente", "repousar na consciência nua" e por aí fora são características deste segundo tipo de instrução ou abordagem.

A ênfase principal nesta secção do texto e a ênfase principal na apresentação de instruções tais como "escrutínio da mente" e "repousar na consciência nua e directa" é soltar o artifício intelectual, tal como o raciocínio inferencial. No entanto, ao mesmo tempo, tendo soltado a intelectualização *per*

se, é possível desviar-se de uma forma posterior, nomeadamente para o apego à experiência. Embora digamos que nos ocupamos da orientação experiencial, existe um tipo de experiência que pode surgir e que pode ser enganadora, enganadora no sentido de que essa própria experiência pode também velar a consciência nua, pode impedir alguém de contactar a consciência nua ou experienciar a consciência nua directamente.

Existem três experiências diferentes que podem surgir e que podem velar a consciência dessa forma. A primeira é uma experiência de gozo (*bliss*); um termo tradicional para isto é "estar preso à cola das emoções perturbadoras". Esta é uma experiência na meditação onde, devido ao processo da prática, há algum conforto, gozo e alegria e, estando deleitado com isto, a pessoa identifica-se com isso. Mas este gozo não é *rig-pa*, não é "consciência". Algo semelhante que pode acontecer é uma experiência de lucidez ou claridade intensa. A pessoa identifica-se com ela e insiste: "Eu vejo isto". Há uma experiência de algum tipo de *insight* lúcido e isso também pode obscurecer a experiência directa da consciência. Pode haver também uma obscuração através da experiência de não-conceptualidade. Todas estas são experiências que são distintas da realização. Embora não se possa dizer que a natureza que é realizada quando se tem a realização real não seja de gozo e certamente não seja não-lúcida, no entanto a qualidade disto é muito diferente da qualidade da mera experiência. A mera experiência é algo que os *siddhas* do passado disseram que não dura; está aqui hoje e desapareceu amanhã. Ficar preso na experiência vela a consciência de alguém.

Permite que a água turva do pensamento se clarifique a si mesma ou se limpe a si mesma. Não tentes parar nem criar aparências. Deixa-as como estão.

O que isto trata é do facto, como já foi explicado, de que o que nos ocupa é o aspeto real do posicionamento equilibrado de repousar realmente no estado de Mahamudra. Isto é algo que podemos fazer como indivíduos comuns. Tendo passado pelo processo de escrutinar a mente, procurando pela mente de uma forma muito precisa, passamos por isso a ser capazes de repousar na consciência nua.

No entanto, de tempos a tempos, quando se está envolvido no posicionamento equilibrado de Mahamudra, podem surgir pensamentos, e os pensamentos surgem como conceitos. Ora, a natureza do pensamento é conceptual e a natureza do posicionamento equilibrado de Mahamudra é não-conceptual — transcende a mente conceptual. Desse ponto de vista, os pensamentos poderiam ser considerados como algo de um problema ou defeito.

Contudo, a forma como são considerados é que são como o lodo que permeia um corpo de água que foi agitado. Tal como se pode permitir que a água

seja clarificada permitindo que ela permaneça quieta e o lodo assente então no fundo, de uma forma semelhante, se permitires que a tua mente repouse sem ser agitada ou movida, então o lodo do pensamento assentará naturalmente. Nesse sentido, porque não tens de fazer nada para te livrares do pensamento, os pensamentos não são considerados prejudiciais.

Da mesma forma, no contexto da relação de alguém com as aparências externas (coisas que ouves, vês, cheiras e por aí fora), estas também não são consideradas um problema. Como Tilopa disse a Naropa: "Criança, não é pelas aparências que és acorrentado, mas pelo apego. Portanto, abandona o apego, Naropa."

O ponto disso é o mesmo ponto que é expresso nesta linha do texto. Não tens de fazer nada às aparências em si ou ao modo de experiência, porque as aparências em si são apenas como reflexos num espelho — não fazem mal. Portanto, não tens de tentar parar as aparências, ou seja, reduzir a vivacidade das aparências, nem tens de tentar abandoná-las ou transformá-las em qualquer outra coisa que não o que são — apenas deixa-as estar como são e isso é suficiente.

A linha seguinte do texto diz:

Se estiveres sem aceitação nem rejeição das aparências externas, tudo o que aparece e existe será libertado como mudra.

Qualquer forma de prática ou ensinamento budista está incluída nesta apresentação tríplice, chamada "os três yanas (*Hinayana*, *Mahayana* e *Vajrayana*)", os veículos menor, maior e de diamante. Todos estes são iguais no sentido em que todos foram ensinados a fim de serem de benefício para os seres e a fim de domar ou subjugar as emoções perturbadoras daqueles para quem esses veículos particulares são apropriados.

Portanto, todos eles são da natureza do caminho. A distinção que se pode fazer entre eles é que existem três métodos ou abordagens diferentes para lidar com as emoções perturbadoras, por isso são distintos no seu remédio e na sua abordagem ao desenvolvimento de qualidades. No *Hinayana* ou veículo menor, a abordagem é abandonar ou renunciar às emoções perturbadoras. As emoções perturbadoras são identificadas como más ou problemáticas e, através do cultivo de um desejo intenso de estar livre delas, consegue-se abandoná-las.

A abordagem adotada no segundo veículo, o veículo maior *Mahayana*, é de transformação. Enquanto as emoções perturbadoras continuam a surgir naturalmente, ao abraçá-las com *bodhichitta*, elas são lenta e gradualmente transformadas. Por exemplo, a tendência de alguém para dividir o mundo em amigos e inimigos e ter apego aos primeiros e aversão aos segundos é

gradualmente transformada pelo desenvolvimento do amor bondoso e da compaixão de alguém numa *bodhichitta* omnipresente que abraça todos os seres.

O terceiro veículo *Vajrayana* adota outra abordagem na medida em que toma as emoções perturbadoras como o caminho. O que tomar as emoções perturbadoras como o caminho ou trazê-las para o caminho significa, por exemplo no caso da emoção perturbadora da aversão, através de olhar para ela diretamente, descobre-se que na sua natureza ela não tem verdadeira existência e não é, portanto, uma coisa sólida como poderia ter parecido ser; e através do reconhecimento da natureza fundamental da emoção perturbadora traz-se a mesma para o caminho, por assim dizer.

O que isto significa neste contexto é que não se deve desenvolver a atitude "tenho de abandonar isto, vou abandonar isto". Mas também não se aceita nem se cultiva ou envolve com as emoções perturbadoras da forma que uma pessoa não treinada faria. O que isto significa é que nem se vê as emoções perturbadoras como inimigas, nem se permite tornar apegado e envolvido com elas.

O texto continua:

A base-de-tudo é não-nascida e, sem essa base-de-tudo não-nascida, abandona ou renuncia a hábitos, ações incorretas e obscurantismos.

O que significa quando diz "a base-de-tudo é não-nascida" pode referir-se tanto à base-de-tudo primordial como à base-de-tudo presente, que é a base para aquilo que contém as impressões dos hábitos. Em qualquer caso, através do facto de esta ser não-nascida, não existe solidez para os hábitos repousarem, ou seja, se esta natureza for diretamente percebida, então não se tem de abandonar intencionalmente estas obscurações porque elas são vistas através (*seen through*), a sua natureza e a natureza daquilo que elas obscurecem é vista diretamente e elas não têm de ser abandonadas separadamente.

Depois o texto continua:

Portanto, não te fixes nem calcules. Repousa na essência do não-nascido ou na natureza não-nascida.

Isto significa que, se perceberes esta natureza diretamente, então não tens de te preocupar, decifrar ou calcular se serás capaz ou não de abandonar as emoções perturbadoras; não tens de te envolver no processo de pensar: "Bem, eu consigo abandonar esta emoção perturbadora e não pareço ser capaz de abandonar aquela emoção perturbadora. Provavelmente serei capaz de abandonar esta emoção perturbadora", e assim por diante, porque estás a trabalhar de forma muito mais direta ao ver a natureza, o que está por trás, por baixo ou no meio de tudo isto.

Portanto, é inapropriado ou desnecessário preocupares-te com o abandono das emoções perturbadoras. Deste ponto de vista, quando elas surgem, está tudo bem; quando não surgem, também está tudo bem porque a própria natureza (que está a ser experienciada diretamente, a *dharmata*) é imutável e não é afetada pela presença ou ausência de emoções perturbadoras. Portanto, em vez de colocares a tua atenção na manipulação das emoções perturbadoras, és aconselhado a colocar a tua atenção em apenas repousar dentro dessa natureza não-nascida e imutável.

A linha seguinte diz:

Nesse estado, as aparências são totalmente aparentes; mas dentro dessa experiência de aparências vívidas, permite que os conceitos se esgotem ou se dissolvam.

O que esta linha significa é que, novamente, deixa a aparência, ou seja, o que é experienciado (que é a perceção que tens de ti ou experiência pessoal), simplesmente ser; não tentes manipular o que ouves, vês e por aí fora, mas permite que os pensamentos ou a fixação, que apenas solidificam essa experiência, se esgotem — liberta-te disso.

2. Uma Reafirmação da Visão, Meditação, Conduta e Fruição de um Ponto de Vista Resultante

Segue-se uma reafirmação da visão, meditação, conduta e fruição. Anteriormente, tivemos uma explicação de quatro linhas sobre estas, que dizia: "Se estiveres para além de todo o apego a um objeto e de todo o apego a um sujeito, esse é o monarca de todas as visões. Se não houver distração, essa é o monarca entre todas as meditações. Se não houver esforço, essa é o monarca entre todas as condutas. Quando não houver esperança nem medo, esse é o resultado final, e a fruição foi realizada ou revelada."

Aqui é ligeiramente diferente. Diz:

A libertação completa de todos os extremos conceptuais é o monarca supremo das visões. A vastidão sem limites é o monarca supremo das meditações. Ser sem direção e totalmente imparcial é o monarca supremo da conduta. A libertação pessoal para além da expectativa ou esperança é o resultado ou fruição suprema.

A razão pela qual estes quatro tópicos são apresentados de forma semelhante, mas distinta, duas vezes no texto é que, anteriormente, o que foi explicado foi como entrar na visão, na meditação, na conduta e por aí fora — como aproximar-se delas. Aqui, o que está a ser explicado é como elas são quando a pessoa já se tornou treinada ou facilitada nelas, portanto, mais a partir de um ponto de vista resultante.

O ponto da primeira linha relativo à visão, "A libertação completa de todos os extremos conceptuais é o monarca supremo das visões", é que a visão suprema é uma visão que é sem fixação nas coisas como existindo ou fixação nas coisas como não existindo. Depois, quando diz:

"A vastidão sem limites é o monarca supremo das meditações", "sem limites" refere-se à mesma qualidade na meditação de alguém: cultivar a visão que está para além dos extremos e experienciar a meditação dessa forma, e a experiência resultante de vastidão, liberdade total, ausência de estar encurralado de qualquer forma. A linha seguinte, "Ser sem direção e totalmente imparcial é o monarca supremo da conduta", refere-se novamente a esta mesma ideia na conduta de alguém, estando totalmente para além da reificação da existência e da não-existência. O resultado é aqui definido como sendo a descoberta daquilo que habita dentro de si mesmo e que é distinto de esperar por um resultado no futuro. Estas são uma explicação da visão, meditação, conduta e resultado do ponto de vista de um praticante das faculdades mais elevadas.

A secção que acabámos de percorrer, explicando a prática real de Mahamudra do ponto de vista de alguém com as faculdades mais elevadas, é uma explicação que se aplica à prática do tipo de pessoa de quem se diz ter realização e libertação simultâneas. Uma tal pessoa, que é das faculdades mais elevadas, não passa realmente por diferentes estágios de prática ou diferentes estágios de experiência. Os outros dois tipos de praticantes, aqueles de faculdades médias ou inferiores, são semelhantes no sentido em que têm de passar por um certo número de estágios de prática ou experiência para chegarem a esta realização. E é este processo que é tratado nas linhas seguintes.

3. A Prática para Aqueles de Faculdades Médias ou Inferiores

Para um principiante, é como uma corrente rápida a correr por um leito estreito ou um desfiladeiro apertado.

O que isto significa é que, quando se começa a cultivar o *samadhi* ("absorção meditativa"), existe em geral uma flutuação ou oscilação entre, por vezes, reconhecer a natureza da mente e, por vezes, não ser capaz de o fazer; por vezes, ser capaz de deixar a mente repousar naturalmente e, por vezes, não ser capaz de o fazer. Esta experiência ocorre em ambos os contextos de *Shamatha* [meditação da tranquilidade] e *Vipashyana* [meditação do insight]. Em qualquer dos casos, não há nem uma grande estabilidade, nem uma grande claridade ou lucidez contínua.

A linha seguinte descreve o que é experienciado depois:

No meio ou depois disso, torna-se como a corrente suave do Rio Ganges.

Isto é o que se experiencia quando a pessoa se habituou ao cultivo do *samadhi* e, neste ponto (embora a mente não esteja imóvel), não existem muitas ondas, não há muita turbulência e a velocidade da mente abrandou até ao ponto em que existe uma experiência crescente de estabilidade e uma experiência crescente de claridade; no entanto, não está imóvel.

A linha seguinte diz:

No fim, é como o desaguar de todos os rios no oceano mãe, ou é como o encontro da mãe e do filho de todos os rios.

Em vez de haver uma corrente forte, mesmo que seja uma corrente forte e lenta, há apenas um pequeno serpentear da água. Isto significa que, embora a mente não esteja absolutamente imóvel, existe uma grande estabilidade e uma grande lucidez nela. Para alcançar isto, a maioria dos praticantes tem de passar pelo processo de experienciar os outros estágios, trabalhando-os através da prática da meditação repetidamente.

A secção seguinte do texto trata da prática real de Mahamudra e ocupa-se de quais métodos podem ser necessários para que alguém com faculdades comuns passe por estes vários estágios que levam à realização. A linha seguinte começa esta discussão:

Aqueles de pouca inteligência, se acharem que não conseguem permanecer nesse estado, podem aplicar ou manter a técnica da respiração e enfatizar a essência da consciência.

O termo "pouca inteligência" aqui significa que a maioria das pessoas é inferior a alguém com as capacidades mais elevadas que não precisa de quaisquer outros métodos ou técnicas; portanto, é em comparação com aqueles discutidos na primeira secção. A natureza de sermos de faculdades médias é que, simplesmente quando começamos a praticar *samadhi*, por vezes ele é claro e por vezes não é, por vezes é estável e por vezes não é. E temos de passar pelo processo de aumentar gradualmente a lucidez e a estabilidade da nossa meditação. Quando diz: "Podem aplicar ou manter a técnica da respiração", refere-se a instruções tradicionais entre os *siddhas* da nossa linhagem de que se pode cultivar o *samadhi* através da aplicação da respiração-média, da respiração-vaso ou da respiração suave tríplice. Relativamente à afirmação "enfatizar a essência da consciência", significa apertar a consciência. É verdade que, se a consciência de alguém estiver demasiado ajustada, poderá precisar de a relaxar.

Regra geral, este não é o nosso problema; pelo contrário, temos pouca lucidez e pouca estabilidade no *samadhi* e precisamos, portanto, de exercer de algum modo energia na consciência, para que tenhamos atenção suficiente para notar o que está a acontecer na meditação e para corrigir defeitos. Assim, o que é

necessário é envolver-se em métodos ou técnicas que permitam que a atenção plena, a atenção ou a vigilância de alguém se tornem estáveis.

O texto continua:

Através de muitas técnicas ou ramos, tais como o olhar e o segurar da mente, aperta a consciência até que ela se mantenha fixa, exercendo tensão ou esforço até que a consciência venha a repousar nesse estado ou na sua natureza.

"Olhares" aqui refere-se à aplicação dos olhares como remédios para os dois maiores defeitos da meditação: o torpor e a excitação. É tradicionalmente ensinado que, se alguém for afligido pelo torpor na meditação, deve elevar o olhar e olhar para cima; e se for afligido pela excitação na meditação, deve baixar o olhar e olhar para baixo. Em qualquer caso, aplicam-se estas várias técnicas ou remédios ao esforço consciente da consciência ou atenção, até que a consciência habite naturalmente no estado de claridade. Essa foi a aplicação de técnicas ou remédios apropriados para alguém de faculdades médias.

Nas palavras do texto, a linha seguinte diz:

Se confiares no karmamudra, a sabedoria do gozo e da vacuidade surgirá.

Regra geral, a prática de *karmamudra* refere-se a tomar o desejo como o caminho. E embora isto possa ser útil para um ou dois indivíduos muito extraordinários em cada geração, a maioria das pessoas que tentou fazer isto apenas aumentou as suas emoções perturbadoras. Embora seja ensinado exatamente pela razão e propósito opostos, no entanto parece ser isto o que acontece. Portanto, na prática, tendemos, no lugar de *karmamudra*, a praticar o *samayamudra* ou *tummo*.

A prática de *tummo* é fazer o uso máximo dos canais, ventos (*prana*) e gotas (*bindu*) do corpo-vajra, de tal modo que se gera realmente a sabedoria do gozo e da vacuidade. A forma como isto acontece é que, através da aplicação do uso correto dos canais, ventos e gotas, o calor e o gozo são gerados fisicamente e, com isto como condição, a sabedoria do gozo e da vacuidade é levada a surgir na mente do praticante. Referindo-se a isto, o texto diz:

Entra na união tendo consagrado o upaya ou método e a prajna ou conhecimento. Lentamente deixa-o cair ou envia-o para baixo, enrola-o, volta-o para trás e leva-o ao seu lugar apropriado.

Depois o texto passa a descrever parte do que esta prática consiste através da aplicação e visualização do fogo de *tummo*; então, as gotas no topo da cabeça

são levadas a descer lentamente para circular, depois são trazidas de volta para cima e dispersas ou espalhadas por todo o corpo, para que saturem o corpo inteiro.

O texto continua:

Finalmente, espalha-o ou faz com que sature todo o teu corpo. Se não houver apego nem desejo, a sabedoria do gozo e da vacuidade aparecerá.

Esta é a abordagem que tem sido usada pela maioria dos praticantes da tradição Kagyu. Em conjunção com o método profundo dos "Seis Yogas de Naropa", esta prática e abordagem são conhecidas por produzirem uma realização extraordinária e uma sabedoria extraordinária.

4. O Resultado da Prática de Mahamudra

A secção seguinte do texto descreve o resultado da prática de Mahamudra e diz:

Possuirás longevidade sem cabelos brancos e serás tão saudável como a lua crescente. A tua tez será lustrosa e serás tão poderoso como um leão. Alcançarás rapidamente os siddhis ou alcances comuns e virás a pousar ou a alcançar também o siddhi supremo.

Existem, regra geral, dois resultados para a prática de Mahamudra. O primeiro em importância é o que se chama "o *siddhi* ou alcance extraordinário ou supremo" e o segundo é o que se chama "o alcance comum ou comum". O alcance supremo, o resultado último, é que, através do *samadhi* de Mahamudra, tudo o que há para ser abandonado (as emoções perturbadoras e por aí fora) é pacificado por si mesmo. Através da autodomínio de tudo o que há para ser abandonado, a dupla sabedoria de um Buda — aquela sabedoria que conhece o que existe e aquela sabedoria que conhece exatamente como as coisas realmente são — manifesta-se. Esse é o *siddhi* supremo ou resultado último.

Relativamente a como os alcances comuns resultam da prática de Mahamudra, diz-se na "Cerimónia de Ordenação de Refúgio": "Tomo refúgio no dharma, paz suprema e ausência de paixão suprema." O que isto significa é que, através do cultivo de Mahamudra, a pacificação de todas as emoções perturbadoras, que leva também ao *siddhi* supremo, a curto prazo produz também um certo estado de mente; produz um estado de mente que é supremamente pacífico e plácido.

Normalmente, as nossas mentes são tudo menos pacíficas; somos afligidos pelos nossos pensamentos, afligidos no sentido em que, embora alguns pensamentos sejam agradáveis, a maioria é desagradável e é da natureza da

agitação e da preocupação. Esta agitação e preocupação chegam realmente ao ponto de nos tornarem fisicamente desconfortáveis e, finalmente, fisicamente doentes através da sua influência negativa nos canais e ventos.

Esta agitação e preocupação fazem-nos envelhecer mais rapidamente e fazem-nos adoecer mais facilmente. O *samadhi* de Mahamudra produz um estado de paz mental e, portanto, de gozo e conforto mental, logo, um estado de conforto e saúde física, que fará com que se tenha uma vida longa, sem cabelos brancos e, como diz o texto, "A tua tez será lustrosa e serás tão poderoso como um leão". Em qualquer caso, os resultados de Mahamudra são estes dois: o *siddhi* comum ou comum a curto prazo e o *siddhi* último ou extraordinário a longo prazo.

Dedicatória e Aspiração

A seguir, no texto, surgem a dedicatória e a aspiração, que consistem em duas linhas:

Que estas instruções do ponto essencial de Mahamudra habitem nos corações dos seres dignos ou afortunados.

Isto contém duas aspirações: que os seres sejam dignos, ou seja, que todos os seres sejam capazes de praticar isto; e a segunda, que sendo capazes de praticar isto, tenham acesso a ele, e recebam e guardem estas instruções nos seus corações.

O Colofão

Em seguida, o texto conclui com o registo da composição e a tradução:

Isto foi concedido nas margens do Rio Ganges pelo grande e Glorioso Siddha Tilopa, que tinha realizado Mahamudra, ao pandit de Caxemira que era simultaneamente erudito e realizado, Naropa, depois de Naropa se ter empenhado em doze dificuldades ou austeridades. Isto foi traduzido e escrito em Pullahari, no norte, pelo grande Naropa e pelo grande tradutor tibetano, o rei entre os tradutores, Marpa Chokyi Lodro.

Existem diferentes edições deste texto que são maioritariamente percetíveis pelo facto de o próprio texto estar organizado numa ordem diferente. Principalmente, existem as edições encontradas nas *Obras Completas do Senhor Pema Karpo* e depois a edição que utilizei, que se baseia na *Análise Tópica do Senhor Rangjung Dorje, o Terceiro Karmapa*.

Perguntas

Pergunta: Rinpoche, pareceria que ter confiança na própria experiência seria muito importante e, ao mesmo tempo, geralmente a confiança é como o que descreveu. Pergunto-me se poderia falar sobre isto e também se existem formas de nutrir e estabilizar a confiança?

Rinpoche: Bem, experiência neste sentido refere-se a diferentes tipos de aparências, não particularmente formas, mas os diferentes tipos de aparência experienciada, tais como a aparência de gozo, a aparência de lucidez e por aí fora. A experiência direta da consciência nua é inteiramente diferente, especialmente no sentido em que é estável; não nos podemos livrar dela; ela não desaparecerá.

Quando há um reconhecimento, ele não se desvanecerá. Enquanto que estas experiências, por muito vívidas que possam ser hoje, amanhã desapareceram. E a melhor forma de se relacionar com elas é simplesmente não estar apegado à presença ou ausência de qualquer tipo de experiência, mas simplesmente continuar, prosseguir com a prática de alguém. Portanto, a essência da abordagem é não ter apego ao que ocorre.

Pergunta: Uma das canções de Jamgon Kongtrul Lodro Thaye explicava Mahamudra como simplicidade, sabor-único e não-meditação. É isso o mesmo que a não-meditação aqui referida?

Rinpoche: Não. Na secção da Canção de Lodro Thaye a que se refere, ele está a discutir os estágios da prática da meditação Mahamudra. Existem, regra geral, quatro estágios de experiência e realização de Mahamudra que são tradicionalmente enumerados: Unidirecionalidade, para além da elaboração (simplicidade), sabor-único e não-meditação; e estes são os estágios do caminho. Não-meditação nesse contexto refere-se a um certo nível de experiência ou realização de Mahamudra.

A instrução aqui, para não intelectualizar e assim por diante, é algo que deve ser aplicado desde o início e, portanto, não é equivalente à não-meditação como um estágio de Mahamudra. Somos muito obscurecidos pelo nosso intelecto; não somos obscurecidos por mais nada. O nosso maior problema na prática de Mahamudra é que queremos que as coisas corram bem, queremos que a meditação seja muito elegante e saber exatamente o que queremos que ela seja. Ao tentarmos programar a nossa meditação dessa forma, criamos as circunstâncias para a nossa própria desilusão e passamos a pensar: "Oh, não está a correr bem". Essas dinâmicas estão entre o que deve ser renunciado e o que se pretende com a instrução de simplesmente repousar na consciência direta e nua.

Pergunta: Parece-me, claro, que este estado de meditação é a base de Mahamudra e temos o caminho a seguir. É razoável que possamos também lembrar-nos de qual é o caminho quando estamos a praticar? Por exemplo, quando recebo os ensinamentos sobre a essência da não-meditação, só os consigo receber de uma forma conceptual e não ter a experiência direta. Claro que os podemos transformar, mas o que pergunto é que me parece que as explicações são muito significativas agora no sentido último.

Rinpoche: Isto pode ser usado agora mesmo; tudo isto pode ser aplicado agora mesmo. Do ponto de vista dos yanas inferiores, claro que existe um longo arranjo sequencial de prática e o caminho é visto como muito longo. Mas na abordagem extraordinária de Mahamudra, o caminho consiste em olhar para a própria mente. E não deveria haver grande dificuldade em olhar para a própria mente, porque é a sua própria mente. Isto significa que não se trata de modo algum de fingir que algo que não é vazio é vazio, que algo que não parece ser vazio é vazio, que algo que não parece ser lúcido é lúcido.

Não tem nada a ver com programar ou convencer-se de nada. Claro que é verdade que, como principiantes, temos obscurações com que temos de lidar, no entanto estas podem ser definitivamente dissipadas pela fé e diligência de alguém, e não existe dificuldade real nisto. Quer considere a bênção dos gurus Kagyu ou a sua própria fé e devoção, em qualquer caso, se tiver confiança na validade deste processo, ele ocorrerá definitivamente.

Pergunta: Rinpoche, pergunto-me se falaria um pouco mais sobre *shamatha-Mahamudra*? Parece que o inimigo do torpor acontece sem sabermos que ele já lá está. Sei que a claridade está presente, mas não tenho a certeza se sei qual é a distinção. Se alguém estiver sentado e a perceção for vívida e não houver muito pensamento, será isso uma indicação de claridade ou de torpor presente?

Rinpoche: Para o aspeto da claridade, que está presente na meditação Mahamudra, e a ausência do defeito do torpor, é a experiência desimpedida das aparências, mas é também a certeza de um reconhecimento direto da natureza da mente. Ora, certeza aqui não se refere a certeza inferencial; refere-se à certeza de que existe uma experiência distinta e clara da natureza da mente. Em geral, o que se diz ser mais necessário para a prática de Mahamudra — por exemplo, em *Os Raios de Luar de Mahamudra* de Takpo Tashi Namgyal — são as duas faculdades de atenção plena e vigilância (*attentiveness*).

Diz-se em *Raios de Luar* que deveria haver tanto destas quanto possível; quanto mais atenção plena, quanto mais vigilância, melhor. E nunca se deve estar separado destas na prática de meditação de alguém, nem por um instante. De facto, a atenção plena e a vigilância têm de ser tão claras que são duras, que

existe quase uma aresta dura na sua lucidez. Sem essa claridade nítida, ela tornar-se-á vaga e escura.

Pergunta: Disse que deveríamos abraçar a visão de Mahamudra em cada ação. A minha pergunta é: e quanto às fronteiras e regras dadas pela sociedade? Livro-me delas?

Rinpoche: Não existe absolutamente nenhuma razão para que abraçar todas as ações com a visão de Mahamudra cause conflito com os costumes do mundo. De facto, deve-se agir de acordo com os costumes da sociedade.

Pergunta: "Como?"

Rinpoche: Bem, existem três aspetos na conduta: existe o que faz com o seu corpo, o que faz com a sua fala e o que faz com a sua mente. O que faz com o corpo e a fala é simplesmente comportar-se adequadamente, o que significa de acordo com o modo das coisas ou o modo do mundo. Neste contexto, de acordo com o modo do mundo significa ser harmonioso com os outros, não estar em conflito com os outros, não estar constantemente a lutar com os outros. Com a fala significa não ser impulsivo, mas falar cuidadosamente e com consideração pelo efeito da fala de alguém. Ora, por vezes não conseguimos fazer isto e agimos de forma inadequada. A razão pela qual agimos de forma inadequada com o corpo e a fala é que as nossas mentes estão sob o controlo de emoções perturbadoras. Se a sua mente não estiver sob o controlo de emoções perturbadoras, se a sua mente estiver num estado de relaxamento e tranquilidade, então as ações inadequadas de corpo e fala muito provavelmente não ocorrerão.

Portanto, a parte da mente na conduta é experienciar sempre a natureza da mente. E se experienciar a natureza da mente, não será dominado pelo apego, aversão e estupidez. No início, claro, isto é difícil. Por isso, pode-se cultivar a atitude desde o começo: "Eu sou o dono da minha mente. A minha mente não é minha dona nem comanda a minha vida. Eu vou controlar e treinar a mente." A atitude e a prática que daí resultam trarão a pacificação da mente, o que fará com que as ações do corpo e da fala de alguém estejam de acordo com as necessidades de todos.

Pergunta: O Rinpoche explicou que a mente intelectual é um obstáculo direto à realização da verdadeira natureza da própria mente. Significa isto que, se eu estudar o conhecimento budista, aumento os obstáculos?

Rinpoche: Não. Existem duas situações relativamente ao uso do pensamento conceptual no sentido do dharma. Quando disse que a atitude conceptual ou intelectual poderia ser um obstáculo, referia-me a uma delas e não à outra. Regra geral, estudar o dharma e várias áreas do conhecimento em grande

medida não é apenas não ser um obstáculo para a prática e realização de Mahamudra, mas é também uma grande ajuda.

O que é um obstáculo é se pensar sobre isso enquanto medita. Isso torna-se um obstáculo na medida em que poderá cometer o erro de pensar que consegue decifrá-lo, que consegue raciocinar sobre ele usando a lógica e o raciocínio inferencial. E Mahamudra não é um objeto de inferência; não é uma prática que envolva tentar raciocinar e decifrá-lo. Mahamudra é permitir que a experiência direta desta natureza ocorra. Portanto, para além desse erro particular ou uso equivocado do estudo, o estudo em si deve, e certamente pode, estabilizar e potenciar a prática de Mahamudra e definitivamente não a prejudicará.

Pergunta: Tenho muita dificuldade em compreender como olhar para a natureza da mente. Quando existe a instrução no texto sobre olhar para as aparências externas sem as alterar, sem projeção, é essa a mesma técnica que se usa quando se olha para a mente e, se não, quais são as mecânicas reais de como olhar para a natureza da mente?

Rinpoche: Estas duas técnicas são ligeiramente diferentes. A diferença entre olhar diretamente para as aparências e olhar diretamente para a natureza da mente é que, porque temos um hábito de *samsara* sem início, experienciamos as aparências externas como substanciais, e continuaremos a experienciá-las como se tivessem existência substancial até que haja algum nível extraordinário de realização. É muito difícil trabalhar com as aparências externas na meditação no início, porque parecem tão sólidas; e, portanto, recomenda-se nesta tradição simplesmente deixá-las em paz, uma vez que elas não são o problema.

Elas não representam particularmente muito dano ou ajuda. A sua mente, por outro lado, é manifestamente insubstancial, e pode experienciar isto procurando pela substancialidade dentro dela. Se achar difícil olhar diretamente para a mente e perceber a sua insubstancialidade, então pode selecionar várias características substanciais e procurar por elas, uma de cada vez. Por exemplo, pode procurar por uma cor, procurar por uma localização, procurar por uma forma, procurar por um tamanho, e assim por diante. Se seguir passo a passo dessa maneira, mais cedo ou mais tarde virá definitivamente a experienciar diretamente a natureza insubstancial da mente.

Pergunta: Rinpoche, tenho duas perguntas, se me permitir. A primeira é sobre a bondade e como a bondade parece surgir do espaço. Através das vossas grandes bênçãos e não particularmente por mérito meu, tenho alguma experiência e compreensão de repousar na claridade. Pergunto-me como é que, quando alguém realmente repousa a mente e permite que essa experiência da insubstancialidade, da vastidão [surja], surge daí um sentimento de crueza e ternura e um anseio de ser mais bondoso para com os outros?

Rinpoche: Isso soa bem. Na *Prece de Aspiração de Mahamudra* do Terceiro Karmapa, ele diz que os seres, na sua natureza, são sempre Buda, mas por não realizarem isto, vagam no *samsara*. Este tipo de compreensão é algo a que se chega naturalmente através da experiência da natureza da própria mente. Quando experiencia, até certo ponto, a natureza da sua mente, então sente imediatamente o benefício dentro de si mesmo.

Também percebe, nessa altura, que qualquer pessoa poderia fazer isto, qualquer pessoa poderia ter esta mesma experiência, esta mesma realização, e obter o mesmo benefício, porque todos os seres têm a mesma natureza da mente. Uma vez que todos os seres poderiam experienciar esta mesma realização e benefício — pois todos possuem a essência de Buda — e no entanto, não o experienciam e, ao não o fazerem, sofrem tremendamente, você é naturalmente tocado ou inspirado a ser compassivo. Isto parece acompanhar sempre a experiência de Mahamudra.

Pergunta: Rinpoche, queria perguntar sobre o relaxamento da mente, quando se está a olhar para a mente. O que é exatamente que relaxa, e estará o relaxamento da mente de alguma forma ligado ao mérito e a ter mérito para o fazer?

Rinpoche: O oposto do tipo de relaxamento que aqui está a ser sugerido é um tipo de tensão que se baseia no medo, tal como o pensamento: "Não consigo pensar, não devo pensar, não vou pensar, oh, pensei, oh, parei aquele pensamento, não parei aquele outro, ele escapou-me", e assim por diante. Esse tipo de atitude perante a meditação transforma tudo numa luta.

O que se pretende com o relaxamento é uma atitude perante a meditação e, portanto, uma conduta de meditação, onde, quando os pensamentos surgem, simplesmente se deixa que surjam e se olha diretamente para eles. Significa menos esforço e também um tipo diferente de atitude ou ambiente para a prática. Quanto à relação entre a capacidade de relaxar na meditação e a acumulação de mérito, a acumulação de mérito é útil em qualquer aspecto da meditação. É sempre útil, e é por isso que se recomenda que as pessoas tenham completado as práticas preliminares (*Ngondro*) antes de receberem as instruções sobre Mahamudra. Ao fazer as prostrações, aumentou a sua fé e devoção, o que potencia o seu compromisso e envolvimento com a prática. Ao fazer a prática de Vajrasattva, removeu algumas das tendências que fariam com que pensamentos descontrolados o afligissem na prática.

Ao realizar a oferenda da mandala, reuniu as acumulações que tornam mais possível ou viável realizar a prática de Mahamudra e, ao praticar o *guru-yoga*, recebeu a bênção do guru, que traz experiência e realização. Todas estas práticas, que levam às acumulações de mérito e sabedoria, são úteis de muitas formas na

prática de Mahamudra. No entanto, não deve confundir estas palavras com a ideia de que alguém que não tenha completado estas práticas não possa fazer a prática de Mahamudra. Pode. Acontece apenas que estas práticas são muito úteis.

Notas

1. A representação de Tilopa segurando um peixe baseia-se na história do primeiro encontro de Naropa com Tilopa. Quando Naropa foi procurar Tilopa, não tinha ideia real de onde ele estava exatamente. Naropa seguia apenas uma previsão que recebera, dizendo-lhe que aquele que seria o seu guru, Tilopa, estava algures na Índia Oriental e que o seu nome era Tilop ou Tilopa. Não tinha ideia, além disso, de como era a aparência de Tilopa ou de onde ele estava exatamente. Por isso, teve muita dificuldade em encontrá-lo.

Tendo passado já por muita dificuldade e ainda não o tendo encontrado, um dia localizou-o numa certa localidade e, ao chegar lá, perguntou às pessoas locais se o Mahasiddha Tilopa vivia ali. A pessoa com quem falou disse que nunca tinha ouvido falar de nenhum Mahasiddha Tilopa, mas que havia um mendigo Tilopa que estava ali mesmo, indicando um lugar próximo. Naropa sentiu-se inspirado por isto porque pensou que, se Tilopa era um *mahasiddha*, poderia estar a viver como um mendigo. O que viu quando foi ao encontro de Tilopa pela primeira vez foi Tilopa sentado com uma pilha de peixes que tinha apanhado, estalando os dedos e, com isso, fazendo com que a consciência de cada peixe fosse libertada no *dharmadhatu*, após o que comia o peixe. Como esta foi a primeira das mais famosas exibições milagrosas registadas de Tilopa, e foi a primeira ocasião em que Naropa esteve realmente na sua presença física, é comemorada pela representação tradicional de Tilopa segurando um peixe. — *Thrangu Rinpoche*

2. Estas seis práticas iogues especiais foram transmitidas de Naropa a Marpa e consistem na prática do calor subtil, na prática do corpo ilusório, na prática do yoga do sonho, na prática da luminosidade, na prática da ejecção da consciência e na prática do *bardo*.

3. As divindades Chakrasamvara, Vajrayogini e Chenrezig não são entidades individuais que sejam como seres vivos. A melhor forma de as compreender é vê-las como *dharmata*, o estado completamente vasto de vacuidade que está repleto da sabedoria do guru e tem um poder e luminosidade extremos. A própria natureza desta luminosidade é a compaixão. Existe uma enorme quantidade de poder no espaço completamente equilibrado e vazio de *dharmata*. Esse poder é tal que, sem qualquer intenção ou direção particular por qualquer tipo de

pensamento, manifestar-se-á para beneficiar os seres sencientes de uma miríade de formas diferentes.

Isto poderá ser como Chakrasamvara, Vajrayogini, ou como um rei, um animal, uma rainha ou um mendigo. O poder desta luminosidade e compaixão é tal que, sem tomar uma decisão do tipo "vou manifestar-me desta forma para beneficiar fulano de tal", tal acontece espontaneamente. É assim que podemos compreender a natureza destas divindades. Elas surgem do poder da luminosidade e compaixão da natureza de Buda, que é a própria vacuidade-*dharmata*. — *Thrangu Rinpoche*

4. Os seres plenamente iluminados, os Budas, e as suas manifestações são frequentemente compreendidos através dos três *kayas*: O *dharmakaya* é a própria iluminação, a sabedoria para além de qualquer ponto de referência que apenas pode ser percebida por outros seres iluminados; O *sambhogakaya*, muitas vezes chamado de corpo de gozo, manifesta-se nas terras puras que apenas podem ser vistas por *bodhisattvas* avançados; e o *nirmanakaya*, que pode ser visto por seres comuns, como no caso do Buda histórico, mas que também pode ser qualquer tipo de ser ou aparência relativa para ajudar os seres comuns. O Buda histórico Shakyamuni viveu no século IV antes do nascimento de Cristo (a era atual ou d.C.).

5. Quando se fala de guru na linhagem Mahamudra, existe o aspeto puro (*dharmakaya*) do guru, os gurus da linhagem distante e os gurus da linhagem próxima. Os gurus da linhagem distante começam com o Senhor Buda e estendem-se numa sucessão contínua e ininterrupta de mestres e alunos iluminados até ao Karmapa. Chamamos-lhe linhagem distante porque recua até ao Buda Shakyamuni. Existe também a linhagem próxima de Mahamudra. Essa linhagem começa com o Buda Vajradhara, que concedeu os ensinamentos de Mahamudra ao Bodhisattva Lodro Rinchen, ensinamentos que depois chegam a Tilopa e Naropa. No caso dos grandes mestres que receberam as transmissões da linhagem Mahamudra diretamente do Buda Vajradhara, essas transmissões aconteceram muito tempo depois do *paranirvana* do Príncipe Siddhartha.

6. O Buda físico, o Buda histórico Shakyamuni, o Príncipe Siddhartha, já não estava na forma física de Príncipe Siddhartha. O que aconteceu foi que primeiro estes grandes mestres receberam os ensinamentos do Buda e dos seus discípulos através de "linhagens distantes" e praticaram-nos. Através da sua prática, alcançaram a realização. Como parte da sua realização, o Buda manifestou-se a eles, mas não como Príncipe Siddhartha, mas sim como Buda Vajradhara. Portanto, temos o Buda, o *sambhogakaya* do Buda e o *nirmanakaya* do

Buda, que é o Príncipe Siddhartha no nosso caso. O Buda Vajradhara significa tudo em um — o Buda sempre presente, o Buda atemporal. Então o Buda Vajradhara transmitiu diretamente a certos grandes mestres, mas apenas como resultado da realização dos ensinamentos que eles já tinham recebido dos seus mestres, cujos ensinamentos começaram com o Buda histórico. Desta forma, a linhagem Mahamudra e muitas linhagens budistas Vajrayana têm, na verdade, tanto linhagem distante como linhagem próxima. — *Tai Situ Rinpoche*

7. Tilopa era diferente dos outros detentores da linhagem Kagyu, como Marpa e Milarepa, na medida em que Tilopa era uma emanação real de Chakrasamvara e podia, portanto, ter experiência direta de Vajradhara. Marpa, em contraste, era uma pessoa comum que obteve a iluminação através da sua prática. No entanto, Tilopa ainda tinha limitações físicas devido ao seu corpo carmicamente condicionado. Um exemplo é a ave *garuda*, que nasce com asas e tem o poder de voar, mas ainda está contida neste fino envelope da casca do ovo. Da mesma forma, até que essa última casca de ovo da sua forma física carmicamente condicionada seja quebrada, o *garuda* não pode voar. — *Thrangu Rinpoche*

8. É geralmente aceite que Nagarjuna, o fundador da escola *Madhyamaka*, viveu no século II e Tilopa viveu no século IX. O Rinpoche diz, no entanto, que os *mahasiddhas*, ao contrário dos seres comuns, têm o poder de aparecer em tempos diferentes e lugares diferentes.

9. A exibição de milagres, como árvores tornarem-se guerreiros, surge do *samadhi* que reconhece que todos os fenómenos são incriados e são, de facto, ilusórios. Tudo o que for necessário para beneficiar os seres pode ser manifestado magicamente a partir do *samadhi* que realiza esta vacuidade. — *Thrangu Rinpoche*

10. O "*mantrayana* secreto" é outro nome para o Vajrayana.

11. As três esferas do coração (Tib. *nying po kor sum*) são, na verdade, o título de um tantra chamado *O Tantra Mahamudra*.

12. O *siddhi* último ou supremo é a realização estável da claridade radiante ou natureza de luz clara da mente e de toda a realidade, que conhecemos como iluminação completa e perfeita ou Estado de Buda. Os *siddhis* relativos são qualidades como o amor bondoso, a compaixão, a inteligência, a sabedoria do *insight*, o poder espiritual, a proteção, a remoção de obstáculos, a boa saúde, a longevidade, a riqueza e o magnetismo, etc. — *Lama Tashi Namgyal*

13. Este *doha* é fornecido em *The Rain of Wisdom*, Shambhala Publications, 1980 p. 126-128.

14. A escola *Madhyamaka* ou do Caminho do Meio é dividida em duas grandes escolas pelos tibetanos: a escola *Rangtong*, que segue os ensinamentos de Nagarjuna de forma bastante próxima e sustenta que tudo é completamente vazio; e a escola *Shentong*, que sustenta que esta vacuidade é indivisível da luminosidade/claridade (Tib. *salwa*) e que todos os seres sencientes possuem a essência de Buda.

15. O que se chama "a terra ocidental de Urgyen" refere-se à terra de gozo total dos *dakas* e *dakinis* que realizaram os níveis profundos de realização e mestria dos fenómenos. Urgyen refere-se aqui a um nível de realização. No entanto, parece que houve muitos *mahasiddhas* que vieram de uma área particular na parte ocidental da Índia e este lugar chamava-se Urgyen. Na prece a Padmasambhava, diz-se: "Tu que foste para a fronteira noroeste de Urgyen". Existe um significado muito simbólico nestas direções cardinais, como o oeste, por isso é difícil localizar este lugar literalmente. Ao mesmo tempo, os significados simbólicos estão envolvidos com as direções reais conforme as pensamos. — *Thrangu Rinpoche*

16. A primeira qualidade é ter o *samaya* perfeito, a segunda é ter recebido um comando ou profecia da própria iluminação futura e a terceira é ter um nível profundo de realização. Ser ele próprio uma emanação é o cumprimento da segunda e terceira profecias.

17. No Vajrayana, existem dois caminhos — *drollam* e *thaplam* — que são geralmente seguidos simultaneamente ou alternadamente pelo praticante. *Drollam*, o caminho da libertação, é aquilo a que por vezes nos referimos como meditação sem forma e inclui o Mahamudra. Nesta abordagem à meditação, a pessoa relaciona-se com a mente em termos do aspeto de consciência da mente. *Thaplam*, o caminho dos meios ou método, inclui todas as práticas tântricas que empregam visualização, mantras, mandalas, yogas como os *Seis Dharmas de Naropa* ou os *Seis Dharmas de Niguma*, etc. Estas práticas relacionam-se com a mente em termos do aspeto de energia da mente.

18. Ao integrar adequadamente as energias cármicas distorcidas da própria mente, alcança-se a mesma consciência iluminada que é alcançada como a fruição da abordagem de meditação sem forma do caminho da libertação. A virtude do caminho da libertação é que tende a ser mais suave, enquanto o caminho dos meios tende a ser mais rápido; portanto, constituem um bom complemento um para o outro. Nenhum

caminho pode ser praticado adequadamente — e, no caso do caminho dos meios, seria perigoso fazê-lo — sem a orientação de um mestre tântrico qualificado. — *Lama Tashi Namgyal*

19. Quando Tilopa diz: "Tenho a chave da profecia porque realizei o Mahamudra", ele está a referir-se à profecia instantânea. A palavra "profecia" em tibetano é "*jung ten*", que significa previsão, e existem dois tipos de profecia. O primeiro é quando um indivíduo diz: "No tempo futuro, fulano de tal alcançará tal e tal estado de realização". O outro tipo de profecia é quando um indivíduo, através da experiência direta, sabe algo e alcançou algo. É a isso que se refere a compreensão instantânea de ter alcançado o Mahamudra. — *Thrangu Rinpoche*

20. A biografia e os ensinamentos de Naropa foram ensinados em inglês por Chogyam Trungpa Rinpoche e publicados como *Illusion's Game, The Life and Teaching of Naropa*, disponível pela Shambhala Publications.

21. Anteriormente, no tempo do Buda, ao tomar refúgio, o cabelo do discípulo era rapado. Atualmente, costuma cortar-se apenas uma mecha de cabelo.

22. Existem os três reinos superiores da existência — o humano, o do deus invejoso e os reinos dos deuses. Estes reinos são superiores na medida em que os seres nestes reinos não têm de experienciar uma grande quantidade de dor e sofrimento. Eles experienciam graus de felicidade e gozo devido às suas ações virtuosas anteriores. Estes estados ainda fazem parte do *samsara* e os seres neles ainda mantêm o seu apego a ideias de realidade e não as dissolveram ao realizar que todos os fenómenos são incriados.

23. No reino dos deuses, por exemplo, os seres estão tão distraídos pela sua experiência de prazer que não têm inclinação para obter a libertação. Ao contrário do reino humano, onde temos momentos de satisfação, no reino dos deuses existe um desejo contínuo e uma gratificação contínua desse desejo. No entanto, existem muitos seres no reino dos deuses que praticam o dharma e não estão totalmente confundidos pela sua experiência de prazer e conseguem praticar o dharma. — *Thrangu Rinpoche*

24. *Os Raios de Luar de Mahamudra* é um texto de Dagpo Tashi Namgyal que descreve com grande detalhe todo o caminho de Mahamudra. Foi traduzido por Lhalungpa e publicado como *Mahamudra: The Quintessence of Mind and Meditation*, Shambhala Publications. Thrangu Rinpoche deu um comentário extenso sobre esta obra, publicado

na obra em dois volumes: *Looking Directly at Mind: The Moonlight of Mahamudra*, Nama Buddha Publications.

25. Emoções perturbadoras são *kleshas*, que em sânscrito significa "dor, angústia e tormento". Isto foi traduzido como "aflições", que é a palavra portuguesa mais próxima do que causa angústia. No entanto, a palavra tibetana para *kleshas* é *nyon mong* e estas referem-se quase sempre a paixão, raiva, ignorância, inveja e orgulho, que são na verdade emoções negativas ou perturbadoras, pelo que preferimos a tradução "emoção negativa ou perturbadora", uma vez que "aflições" implica algum tipo de incapacidade. O *Grande Dicionário Tibetano*, por exemplo, define *nyon mong* como: "eventos mentais que incitam alguém a ações não virtuosas e fazem com que o seu ser fique muito inquieto".

26. No Oriente, tal como nos tempos clássicos, pensava-se que a mente reside no coração e não no cérebro. É por isso que quando dizemos "no meu coração" ou "sentido do coração" (*heartfelt*) nos referimos a emoções e pensamentos fortes.

27. Uma situação livre e bem favorecida é nascer com oito liberdades e dez oportunidades (*Tal jor*). *Tal* é frequentemente traduzido como "liberdade" e *jor* como "dotações", "qualidades", "recursos" ou "oportunidades", que constituem um precioso nascimento humano para praticar o dharma. As oito liberdades são tradicionalmente enumeradas como a liberdade de nascer como um ser do inferno, um fantasma faminto, um animal, um bárbaro, um deus de vida longa, um herético, uma pessoa com deficiência mental ou viver numa era de trevas (aqui significando quando nenhum Buda veio; noutros contextos, de acordo com os ensinamentos sobre as cinco degenerações, estamos a viver numa era de trevas).

28. Das dez conjunções ou recursos, as cinco conjunções pessoais são ter um corpo humano, ter nascido numa terra para onde o dharma se espalhou, ter todos os sentidos intactos, não reverter para caminhos malignos e ter confiança nas três joias. (Ter os sentidos prejudicados ao ponto de a mente não poder funcionar adequadamente no estudo e prática do dharma constituiria a perda do precioso nascimento humano). As cinco conjunções que vêm através de outros são que um Buda nasceu nesta era, que o Buda ensinou o dharma, que o dharma ainda existe, que ainda existem seguidores que realizaram o significado e essência dos ensinamentos do dharma e que existem patrocinadores benevolentes. — *Lama Tashi Namgyal*

29. Esta é a tradução da palavra tibetana *salwa*, que também é traduzida variavelmente como "brilhantismo", "claridade luminosa" e "luminosidade". Não devemos cometer o erro de pensar nisto como algum tipo de luz como a que obtemos de uma lâmpada, embora as palavras sugiram isso. Pelo contrário, é simplesmente aquela consciência contínua, aquele saber, que a mente sempre tem.

30. O que aqui está a ser traduzido como "conduta", em muitos dos ensinamentos e traduções de Chogyam Trungpa Rinpoche é traduzido como "ação". — *Lama Tashi Namgyal*

31. A postura de cinco pontos é: primeiro, o corpo deve estar "tão reto como uma flecha", o que significa que as costas devem estar direitas e não inclinadas; segundo, o queixo deve estar ligeiramente curvado para dentro como um gancho; o terceiro ponto é que as pernas devem estar cruzadas (lótus completa é o melhor, senão meia lótus); quarto é que o corpo "deve estar recolhido como correntes", o que significa fixá-lo na posição como com grilhões de ferro, a forma de o fazer é unir as mãos, colocando-as à largura de quatro dedos abaixo do umbigo; quinto é manter a mente e o corpo razoavelmente corretos, exercendo uma certa quantidade de esforço para que o corpo e a mente estejam compostos e focados.

32. Esta é a postura preferida de Marpa, que disse que se alguém conseguir manter o corpo nesta postura, a energia subtil que circula no corpo seria ideal e circularia então realmente através do canal central do corpo. — *Thrangu Rinpoche*

33. O primeiro reconhecimento da natureza da mente, que é provocado na experiência do aluno através da intervenção do lama — seja durante um ensinamento, uma cerimónia ritual ou meditação guiada — torna-se a base para a prática subsequente de dharma do aluno, cujo propósito é permitir que o aluno se acostume e se habitue a experienciar o mundo da maneira primeiro apontada. Quando, através da prática do caminho, a experiência do aluno alcança a inefável fruição do Estado de Buda, diz-se que ele ou ela realizou plenamente a natureza da mente. — *Lama Tashi Namgyal*

34. A palavra "olhar" é usada aqui, mas claramente isto não tem nada a ver com a visão. A palavra é usada para a contrastar com analisar ou examinar, que tem uma componente analítica e cognitiva que não está presente no "olhar" para a mente. Portanto, olhar para a mente implica um exame direto e não conceptual.

35. Se estudou muito e, em particular, estudou o *Madhyamakavatara* de Chandrakirti e o *Bodhicharyavatara* de Shantideva, como o nono capítulo [deste último] texto sobre *prajna*, então terá encontrado a afirmação de que é impossível para a mente estar consciente de si própria. Isto é ensinado no sistema *Madhyamaka* nestes textos, e muitas razões são dadas para esta afirmação. Khenchen Thrangu Rinpoche faz os seguintes comentários sobre esta aparente discrepância:

36. "Aqui, o que está a ser dado nestes textos é uma refutação das escolas substancialistas que afirmam que uma mente substancial pode ver o seu eu substancial da mesma forma que o nosso olho físico vê realmente algo, uma forma visual, que parece estar lá fora". Estes textos *Madhyamika* não contradizem a meditação e visão Mahamudra, "porque o que está a ser discutido nos escritos de Chandrakirti e Shantideva é a noção substancialista de que uma mente substancial ou verdadeiramente existente pode ver-se a si própria como uma coisa substancialmente existente".

37. E isso é corretamente refutado como impossível. Na prática de Mahamudra, "estamos a falar de uma mente cuja natureza fundamental é a vacuidade, e cuja característica primária é a lucidez cognitiva, olhando para si própria e vendo a sua própria vacuidade e, através do estar consciente dessa vacuidade, reconhecendo a sua própria lucidez cognitiva, o que é inteiramente diferente de uma coisa substancial que se vê a si própria".

38. Latências (Skt. *vasana*, Tib. *bakchak*). Estas impressões latentes que entram na oitava consciência vêm através da sétima consciência. Estas impressões não são aparentemente a experiência em si, mas são descritas mais como sementes adormecidas que estão longe do solo, da água e da luz solar. Estas impressões são positivas, negativas ou neutras, dependendo de terem vindo de um pensamento ou ação positiva, negativa ou neutra. Estas impressões são depois ativadas com a experiência e ajudam assim a criar a nossa impressão da solidez do mundo.

Existem, na verdade, vários tipos de latências: latências associadas a experiências sensoriais externas, latências que dão origem à crença dualista de "eu" e "outro", e latências positivas e negativas devidas às nossas ações que nos fazem continuar a girar e a girar no *samsara*. Deve também ser apontado que diferentes escolas de Budismo trataram estas latências de forma diferente. A escola Apenas-Mente dos *Cittamatrins*, fundada por Asanga no século IV a.C., sustenta que existem oito consciências e que as latências são responsáveis por permanecermos no

samsara e também por experienciarmos o mundo como sólido e não vazio.

Os seguidores *Madhyamaka* da escola *Sautrantika* sustentam que existe uma realidade externa objetiva e que existem apenas sete consciências e, portanto, nenhuma oitava consciência. Basicamente, acreditam que a sétima consciência recebe estas latências e projeta o mundo exterior. Os seguidores *Madhyamaka* da escola *Prasangika* não sustentam que exista uma realidade externa e dizem que não existe sétima ou oitava consciência. Eles postulam que o eu é uma corrente conceptual que recebe estas latências e está envolvido na projeção de fenómenos externos.

O assunto das diferentes escolas é, obviamente, extremamente mais complicado do que isto e existem seitas atuais que aderem a uma ou outra destas visões.

39. A falha da mente em reconhecer a sua própria verdadeira natureza é o que se pretende com o termo *ma rigpa*, ou ignorância, o primeiro nível de obscuração ou mácula na mente. Como resultado desta ignorância, surge na mente a imputação de um "eu" e de um "outro" (sendo o outro algo que é concebido como) algo que é diferente da mente. Este apego dualista, algo que temos tido ao longo do tempo sem início e que nunca pára (até à iluminação), é o segundo nível de obscuração, a obscuração dos hábitos (tendência habitual). Com base neste apego dualista surgem as três aflições mentais de raiz: trevas mentais (variavelmente traduzidas como ignorância, confusão, perturbação, etc.), desejo e agressão.

40. Com base nestas três aflições surgem umas 84.000 várias aflições mentais enumeradas pelo Buda, todas as quais, em conjunto, compreendem o terceiro nível de obscuração, chamado obscuração das aflições mentais (variavelmente traduzida como *klesha*, aflição emocional, emoções conflituosas, etc.). Sob a influência destas, realizamos ações que são obscurecidas na sua natureza, as quais resultam no quarto nível de obscuração, chamado obscuração das ações ou karma. — *Khabje Kalu Rinpoche*

41. Ausência de ego (*Selflessness*), nos escritos de Chogyam Trungpa Rinpoche, é chamada de *egolessness*. A ausência de ego de um nível é o equivalente à ausência de ego das pessoas. A ausência de ego de um nível e meio é a ausência de ego das pessoas mais a falta de existência inerente dos fenómenos; enquanto a ausência de ego de dois níveis é a ausência de ego das pessoas, a falta de existência inerente dos fenómenos, mais a falta de existência inerente da consciência.

42. Na versão de Thrangu Rinpoche aqui, a ausência de ego dos *dharmas* — fenómenos — inclui ambas as metades do segundo nível de ausência de ego. A visão apresentada por Trungpa Rinpoche era a visão de Maitreya e, por conseguinte, pertence à visão *Shentong*; ao passo que, no contexto da meditação analítica, é apresentada através da visão *Rangtong* dos Mestres Nagarjuna e Chandrakirti. Nesta última visão, uma vez que os fenómenos existem apenas em dependência da consciência que os percebe, e a consciência existe apenas em dependência dos fenómenos que percebe, não faz sentido discuti-los ou categorizá-los como se fossem entidades independentes.

34. Bênção é o processo pelo qual um indivíduo introduz algo do seu mérito acumulado no "fluxo de ser" de outro. A capacidade de conceder a bênção depende do grau de alcance espiritual do doador e da fé do recetor. O doador é geralmente o guru-raiz, cuja bênção se diz conter a de todas as fontes de refúgio combinadas. Embora as experiências futuras sejam em grande parte moldadas pelas ações presentes, a bênção do guru-raiz pode modificar isto parcialmente. Isto é, pode criar condições favoráveis à maturação de quaisquer predisposições religiosas que as nossas ações passadas possam ter gerado, dando-nos a inspiração e a energia de que necessitamos para começar a praticar.

Dessa forma, a menos que os nossos atos tenham sido extremamente prejudiciais, a bênção do guru pode ajudar-nos a superar as emoções conflituosas e outros obstáculos. Assim, a bênção do guru ajuda-nos a realizar o potencial de Buda que todos possuímos.

35. A súplica da linhagem Kagyu, chamada Dorje Chang Tungma em tibetano, é recitada em quase todos os centros Kagyu por todo o mundo diariamente. Thrangu Rinpoche escreveu um comentário extenso sobre esta prece em Showing the Path to Liberation. Namo Buddha & Zhyisil Chokyi Gharsal Publications.

36. No Tibete, houve dois períodos de introdução do Budismo. O período inicial ou primeira difusão dos ensinamentos ocorreu nos séculos VIII e IX, naquilo que é hoje conhecido como a tradição Nyingma ou antiga. O segundo período ocorreu durante o século XI com novas traduções da Índia, o que levou às chamadas tradições Sarma, que incluem as escolas Kagyu, Sakya e Gelugpa.

37. Existem três tradições principais no Budismo: Hinayana, Mahayana e Vajrayana. Embora os budistas tibetanos pratiquem na verdade os três níveis, o Tibete é um dos poucos países tradicionalmente budistas que pratica o Vajrayana.

38. Para uma explicação detalhada sobre isto, ver a obra de Thrangu Rinpoche: Transcending Ego: Distinguishing Consciousness from Wisdom. Namo Buddha Publications.

39. Toda a meditação pode ser dividida em duas categorias: meditação da tranquilidade (Shamatha) e meditação do insight (Vipashyana). Por sua vez, Vipashyana pode ser dividida na Vipashyana da tradição dos sutras e na Vipashyana da tradição Mahamudra. Na tradição dos sutras, existe a Vipashyana analítica e a meditação de posicionamento. Na tradição Mahamudra ou tântrica, Vipashyana baseia-se no apontar direto da natureza da mente e da natureza das coisas por um detentor plenamente qualificado e experiente da linhagem Mahamudra. — Lama Tashi Namgyal

Glossário de Termos

84.000 (classes de dharma) ensinamentos. (Tib. cho kyi phung po gyad khri bzhi stong) 21.000 ensinamentos sobre cada um dos temas: Vinaya, Sutra, Abhidharma e a sua combinação. O seu propósito é eliminar os 84.000 tipos diferentes de emoções perturbadoras latentes na mente de alguém.

Abhidharma. (Tib. chos mngon pa) Os ensinamentos budistas são frequentemente divididos no Tripitaka: os sutras (ensinamentos do Buda), o Vinaya (ensinamentos sobre conduta) e o Abhidharma, que são as análises dos fenómenos que existem primariamente como uma tradição de comentários aos ensinamentos budistas.

Abhidharmakosha. (Tib. mngon pa mdzod) Uma escritura autoritária sobre metafísica budista de acordo com a tradição Hinayana.

Absoluta, verdade. (Tib. dondam) Existem duas verdades ou visões da realidade: a verdade relativa, que é ver as coisas como os seres comuns fazem com o dualismo de "eu" e "outro"; e a verdade última, que transcende a dualidade e vê as coisas como elas são.

Amrita. (Tib. dut tsi) Uma substância abençoada que pode causar cura espiritual e física.

Arhat. "Livre dos quatro maras". O mara das emoções conflituosas, o mara de deva, o mara da morte e o mara dos skandhas. O nível mais alto do caminho Hinayana. Arhat é masculino e arhati é feminino.

Arhat, estado de. O estágio de ter eliminado totalmente as obscurações dos kleshas.

Asanga. (Tib. thok may) Filósofo indiano do século IV que fundou a escola Cittamatra ou Yogacara e escreveu as cinco obras de Maitreya, que são obras importantes do mahayana. Também irmão de Vasubandhu.

Atisha. (982-1055 d.C.) Erudito budista numa universidade na Índia que veio para o Tibete a convite do Rei para superar os danos causados por Langdarma. Ajudou a fundar a tradição Kadampa.

Avalokiteshvara. (Tib. Chenrezig) O bodhisattva que incorpora a compaixão de todos os Budas. Representado segurando a joia que realiza desejos entre as mãos postas. Um dos oito bodhisattvas principais. O mantra associado a este bodhisattva é conhecido como o rei dos mantras, OM MANI PEME HUNG.

Ayatanas. Estes são os seis objetos sensoriais de visão, som, cheiro, paladar e sensação corporal; as seis faculdades sensoriais — a faculdade sensorial visual, a faculdade sensorial auditiva, etc. — e as seis consciências sensoriais — a consciência visual, a consciência auditiva, etc. Eles constituem os dezoito constituintes para a percepção.

Bardo. (Tib.) O estado intermédio entre o fim de uma vida e o renascimento noutra. O bardo também pode ser dividido em seis níveis diferentes: o bardo do nascimento, dos sonhos, da meditação, do momento antes da morte, do dharmata e do devir.

Bhikshu. (Tib. ge long) Um monge plenamente ordenado.

Bindu. (Tib. tigle) Gotas de essência vital ou esferas de energia psíquica que são frequentemente visualizadas nas práticas Vajrayana.

Bênçãos. (Tib. chin lap) Onda de esplendor, transmitindo a sensação de uma atmosfera que desce ou vem em direcção ao praticante. Diz-se que o guru-raiz e a linhagem de alguém são a fonte das bênçãos. Quando o aluno se consegue abrir com devoção não fabricada, a graça da linhagem manifesta-se como bênçãos, que se dissolvem nele e o despertam para um sentido de realidade maior.

Bodhi, árvore. A árvore pipal sob a qual o Buda alcançou a iluminação. É a ficus religiosa.

Bodhichitta. (Tib. chang chup kyi sem) Literalmente, a mente da iluminação. Existem dois tipos de bodhichitta: bodhichitta absoluta, que é a mente completamente desperta que vê a vacuidade dos fenómenos; e bodhichitta relativa, que é a aspiração de praticar as seis paramitas e libertar todos os seres do sofrimento do samsara. Em relação à bodhichitta relativa, existem também dois tipos: bodhichitta de aspiração e bodhichitta de perseverança.

Bodhisattva. (Tib. chang chup sem pa) "Mente heróica". Bodhi significa florescido ou iluminado, e sattva significa mente heróica. Literalmente, aquele que exibe a mente da iluminação. Também um indivíduo que se comprometeu com o caminho Mahayana da compaixão e a prática das seis paramitas para alcançar o estado de Buda para libertar todos os seres do samsara. Estes são os discípulos do coração ou da mente do Buda.

Bodhisattva, **níveis de**. (Skt. bhumi, Tib. sa) Os níveis ou estágios pelos quais um bodhisattva passa para alcançar a iluminação. Estes consistem em dez níveis na tradição dos sutras e treze na tradição dos tantras.

Bodhisattva, voto de. O voto de alcançar o estado de Buda em prol de todos os seres.

Buda. (Tib. sang gye) Um indivíduo que alcança, ou o alcance da, iluminação completa, tal como o Buda histórico Shakyamuni.

Buda Shakyamuni. (Tib. shakya tubpa) O Buda Shakyamuni, muitas vezes chamado de Buda Gautama, refere-se ao quarto Buda desta era, que viveu entre 563 e 483 a.C.

Buda, campos de. (Tib. sang gye kyi zhing) 1) Um dos reinos das cinco famílias de Budas, seja como sambhogakaya ou nirmanakaya. 2) Experiência pessoal pura.

Buda, estado de. (Tib. sang gye) A iluminação perfeita e completa de habitar nem no samsara nem no nirvana. Expressão da realização da iluminação perfeita, que caracteriza um Buda. O alcance do estado de Buda é o direito de nascimento de todos os seres. De acordo com os ensinamentos do Buda, cada ser senciente tem, ou melhor, já é, a natureza de Buda; assim, o estado de Buda não pode ser "alcançado". Trata-se muito mais de experienciar a perfeição primordial e realizá-la na vida quotidiana.

Buda, essência de. (Tib. de shegs nying po) A natureza essencial de todos os seres sencientes. O potencial para a iluminação.

Chakra. Uma descrição sistemática complexa de canais de energia físicos e psicológicos.

Chakrasamvara. (Tib. korlo dempa) Uma divindade de meditação que pertence ao conjunto de ensinamentos do Anuttarayoga tantra. Um yidam ou tantra principal das Novas Escolas.

Chandrakirti. Erudito budista indiano do século VII da escola Madhyamaka que é mais conhecido por fundar a subescola Prasangika e escrever dois tratados sobre a vacuidade usando o raciocínio lógico.

Canais, ventos e essências. Nadi, prana e bindu; os constituintes do corpo-vajra. Estes canais não são estruturas anatómicas, mas mais como meridianos na acupuntura. Existem milhares de canais, mas os três canais principais que transportam a energia subtil são o canal direito, o esquerdo e o central. O canal central corre grosso modo ao longo da coluna vertebral, enquanto o direito e o esquerdo estão aos lados do canal central.

De acordo com os ensinamentos iogues do caminho dos meios hábeis, a realização é alcançada através da sincronização de corpo e mente. Isto pode ser alcançado através da meditação em nadi (canais), prana (energia) e bindu (gotas) — os componentes psíquicos no corpo ilusório. Prana é a energia, ou "vento", que se move através dos nadis. Como se diz: "A consciência da mente cavalga o cavalo do prana nos caminhos dos nadis. O bindu é o alimento da mente." Devido ao pensamento dualista, o prana entra nos canais esquerdo e direito. Esta divergência de energia no corpo ilusório corresponde à atividade mental que distingue falsamente entre sujeito e objeto e leva à atividade determinada carmicamente.

Através da prática iogue, os pranas podem ser trazidos para o canal central e, portanto, transformados em prana-sabedoria. Então a mente pode reconhecer a sua natureza fundamental, realizando todos os dharmas como não-nascidos. Isto pertence à prática avançada e só pode ser aprendido através da transmissão oral direta de um guru realizado. Uma vez que o meditador esteja bem estabelecido na experiência da natureza fundamental da mente, pode meditar nela diretamente, dissolvendo a visualização de nadi, prana e bindu.

A meditação usando o conceito de canais psíquicos é considerada como sendo o estágio de completitude com sinais, e a prática sem forma que contempla a natureza da mente diretamente é o estágio de completitude sem sinais.

Chittamatra, escola. (Tib. sem tsampa) Escola fundada por Asanga no século IV e é habitualmente traduzida como a escola Apenas-Mente. É uma das

quatro escolas principais na tradição Mahayana e o seu principal dogma (para simplificar muito) é que todos os fenómenos são eventos mentais.

Chod. (Tib.) Pronuncia-se "chó" e significa literalmente "cortar" e refere-se a uma prática que é desenhada para cortar todo o envolvimento do ego e máculas. A prática mo chod (chod feminino) foi fundada pela famosa santa Machig Labdron (1031 a 1129 d.C.).

Claridade. (Tib. salwa) Também traduzida como luminosidade. A natureza da mente é que ela é vazia de existência inerente, mas a mente não é apenas vazio ou completamente vazia porque tem esta claridade que é consciência ou o saber da mente. Portanto, a claridade é uma característica da vacuidade (shunyata) da mente.

Co-emergente, sabedoria. (Skt. sahajajnana, Tib. lhen chik kye pay yeshe) A realização avançada da inseparabilidade do samsara e do nirvana e de como estes surgem simultaneamente e em conjunto.

Cognição. (Tib. salwa) A capacidade inerente da mente para saber.

Comentário. (Skt. shastra, Tib. tan cho) Os ensinamentos budistas dividem-se nas palavras do Buda (sutras) e nos comentários de outros sobre as suas obras (shastras).

Completitude, estágio de. (Tib. dzog rim) No Vajrayana existem dois estágios de meditação: o estágio de criação/desenvolvimento e o estágio de completitude. O estágio de completitude com marcas são as seis doutrinas. O estágio de completitude sem marcas é a prática da essência Mahamudra, repousando na natureza não fabricada da mente.

Consciências, as oito. (Skt. vijnana, Tib. nam she tsog gye) As oito consciências consistem nas cinco consciências sensoriais: visão, som, cheiro, paladar e consciência táctil, todas elas não conceptuais. As restantes três são: a sexta é a consciência mental que pensa e discrimina entre bom e mau e diz-se, portanto, ser "com pensamento"; a sétima é conhecida como a "consciência aflita ou dos kleshas", que se refere ao nível mais subtil de aflição mental, especificamente a fixação subtil e permanentemente presente num eu, que continua até ao alcance do primeiro nível de bodhisattva; a oitava é chamada "a consciência de base" ou "consciência de base-de-tudo", que é a fundação ou base para o surgimento de todas as outras consciências e armazena os padrões habituais acumulados através de atividades físicas e mentais.

Tal como a sétima, está constantemente presente e a operar. Persiste até ao alcance final do estado de Buda. Para uma explicação detalhada destas consciências, ver o livro de Thrangu Rinpoche, Transcending Ego: Distinguishing Consciousness from Wisdom. Namo Buddha Publications.

Convencional, verdade. (Tib. kundzop) Existem duas verdades: relativa e absoluta ou última. A verdade relativa é a percepção de um ser comum (não iluminado) que vê o mundo com todas as suas projecções baseadas na falsa crença em "eu" e "outro".

Criação, estágio de. (Skt. utpattikrama, Tib. che rim) No Vajrayana existem dois estágios de meditação: o desenvolvimento e o estágio de completitude. O estágio de criação é um método de meditação tântrica que envolve a visualização e contemplação de divindades com o propósito de purificar tendências habituais e realizar a pureza de todos os fenómenos. Neste estágio, a visualização da divindade é estabelecida e mantida.

Daka. (Tib. khandro) Uma contraparte masculina de uma dakini.

Dakini. (Tib. khandroma) Uma yogini que alcançou altas realizações da mente plenamente iluminada. Ela pode ser um ser humano que alcançou tais alcances ou uma manifestação não humana da mente iluminada de uma divindade de meditação. Um aspecto feminino dos protectores. É energia feminina que tem significados internos, externos e secretos.

Definitivo, significado. Os ensinamentos do Buda que declaram o significado directo do dharma. Não são alterados nem simplificados para a capacidade do ouvinte, em contraste com o significado provisório.

Desejo, reino do. Compreende os seis reinos de deuses, semideuses, humanos, animais, espíritos famintos e seres do inferno.

Dharani. Um tipo particular de mantra, habitualmente bastante longo.

Dharma. (Tib. cho) Isto tem dois significados principais: primeiro, qualquer verdade, como o facto de o céu ser azul; e, segundo, os ensinamentos do Buda (também chamados "Buddha-dharma").

Dharmadhatu. (Tib. cho ying) O espaço abrangente, não originado e sem início, do qual surgem todos os fenómenos. O sânscrito significa "a essência dos fenómenos" e o tibetano significa "a extensão dos fenómenos", mas refere-se habitualmente à vacuidade que é a essência dos fenómenos.

Dharmakaya. (Tib. cho ku) Um dos três corpos do estado de Buda. É a própria iluminação, ou seja, a sabedoria para além de qualquer ponto de referência. (ver kayas, os três).

Dharmata. (Tib. cho nyi) Dharmata é frequentemente traduzido como "talidade" ou "a verdadeira natureza das coisas" ou "as coisas como elas são". São os fenómenos como realmente são ou como vistos por um ser completamente iluminado sem qualquer distorção ou obscuração; portanto, pode dizer-se que é a "realidade". A natureza dos fenómenos e da mente.

Disturbing emotions (ver Emoções perturbadoras).

Doha. (Tib. gur) Uma canção espiritual composta espontaneamente por um praticante Vajrayana. Tem habitualmente nove sílabas por linha.

Dzogchen. (Skt. mahasandhi) Literalmente "a grande perfeição". Os ensinamentos para além dos veículos de causação, ensinados pela primeira vez no mundo humano pelo grande vidyadhara Garab Dorje.

Emoções perturbadoras. (Skt. klesha, Tib. nyon mong) Também chamadas "aflições mentais", são as aflições emocionais ou obscurações (em contraste com as obscurações intelectuais) que perturbam a claridade da perceção. Estas são também traduzidas como "venenos". Incluem qualquer emoção que perturbe ou distorça a consciência. Os principais kleshas são o desejo, a raiva e a ignorância.

Empowerment (ver Iniciação).

Emptiness (ver Vacuidade).

Enlightenment (ver Iluminação).

Escritura. (Skt. shastra, Tib. tan cho) Os ensinamentos budistas dividem-se nas palavras do Buda (sutras) e nos comentários de outros sobre as suas obras (shastras).

Eternalismo. (Tib. rtag lta) A crença de que existe um criador permanente e sem causa de tudo; em particular, de que a identidade ou consciência de alguém tem uma essência concreta que é independente, eterna e singular.

Experiência e realização. (Tib. nyam togs) Uma expressão usada para o insight e o progresso no caminho. "Experiência" refere-se a experiências

temporárias de meditação e "realização" a uma compreensão imutável da natureza das coisas.

Extremos, os quatro. (Tib. tha zhi) Existência, não-existência, ambas e nenhuma.

Iniciação. (Tib. wang Skt. abhiseka) A concessão de poder ou autorização para praticar os ensinamentos Vajrayana, a porta de entrada indispensável para a prática tântrica. Para fazer uma prática Vajrayana, deve-se receber a iniciação de um lama qualificado. Deve-se também receber a instrução da prática (Tib. tri) e a leitura do texto (Tib. lung).

Iluminação. (Skt. bodhi Tib. jang chub) De acordo com o Buddhadharma, as experiências teístas e místicas de todos os tipos continuam a cair dentro do samsara, desde que confirmem quem experiencia ou solidifiquem a experiência, mesmo da forma mais subtil. As normas budistas de experiência são: impermanência universal, existência como sofrimento, ausência de ego e a paz como ausência de luta para alcançar ou manter o que quer que seja. A tradição Hinayana define a iluminação como a cessação da ignorância e das emoções conflituosas e, portanto, a liberdade do renascimento compulsivo no samsara.

Os seus graus de alcance foram enumerados como quatro níveis: aquele que entra na corrente, aquele que regressa uma vez, aquele que não regressa e o arhat. De acordo com a tradição Mahayana, o nirvana Hinayana é uma estação de paragem, como uma cidade ilusória no deserto criada pelo Buda para encorajar os viajantes. A iluminação requer não apenas a cessação da ignorância, mas também compaixão e meios hábeis para trabalhar com a confusão de todos os seres sencientes. O arhat não alcança a iluminação completa devido à sua compaixão pouco desenvolvida.

De acordo com a tradição Vajrayana, o alcance Hinayana e Mahayana é necessário, mas estes contêm dogmas. É necessário que o yogi desenvolva uma parceria completa com o mundo fenomenal e experiencie um desmascarar mais penetrante da raiz do ego. Ao apresentar a fruição final, o Vajrayana ensina ou quatro ou seis yanas. O termo nirvana pode ter o sentido mais positivo quando se refere à iluminação; ou pode ter um sentido limitador ou pejorativo quando se refere a um objetivo limitado de cessação.

Pai, tantra do. (Tib. pha gyu) Existem três tipos de tantras. O tantra do pai ocupa-se da transformação da raiva, o tantra da mãe da transformação da paixão e o tantra não dual da transformação da ignorância.

Pecados capitais, os cinco. (ver Acções de consequência imediata).

Ações de consequência imediata. Matar o próprio pai, matar a própria mãe, matar um arhat, ferir intencionalmente um Buda e fazê-lo sangrar, e criar um cisma na sangha. São chamadas ações que têm um resultado imediato no sentido em que são a causa para o renascimento seguinte de alguém ser num reino inferior.

Famílias de Buda, as cinco. (Tib. rig nga) Estas são as famílias Buda, Vajra, Ratna, Padma e Karma.

Dhyani Budas, os cinco. Vairochana, Akshobhya, Ratnasambhava, Amitabha e Amoghasiddhi. São os aspectos puros dos cinco elementos e das cinco emoções.

Caminhos, os cinco. (Tib. lam nga) De acordo com os sutras, existem cinco caminhos: o caminho da acumulação, o caminho da integração/junção, o caminho da visão/insight (alcance do primeiro nível de bodhisattva), o caminho da meditação e o caminho de não mais aprendizagem (Estado de Buda). Os cinco caminhos cobrem todo o processo, desde o início da prática de dharma até à iluminação completa.

Sabedorias, as cinco. A sabedoria do dharmadhatu, a sabedoria semelhante a um espelho, a sabedoria da igualdade, a sabedoria discriminativa e a sabedoria que tudo realiza. Não devem ser entendidas como entidades separadas, mas sim como diferentes funções da essência iluminada de alguém.

Fixação. (Tib. dzin pa) O acto mental de se agarrar a um objecto material, experiência, conceito ou conjunto de ideias filosóficas.

Forma, reino da. Reinos divinos de forma subtil.

Sem forma, reino. (Tib. zug med kyi kham) A morada de um ser não iluminado que praticou as quatro absorções de: espaço infinito, consciência infinita, nada em absoluto e nem presença nem ausência (de concepção).

Preliminares comuns, os quatro. As quatro fundações ordinárias: a dificuldade em obter o precioso corpo humano; a impermanência e a morte; o karma, causa e efeito; os defeitos do samsara. A reflexão sobre estes quatro lembretes faz com que a mente mude e se dirija para o dharma.

Iniciações, as quatro. (Tib. wang zhi) As iniciações do vaso, secreta, da sabedoria-conhecimento e da palavra preciosa.

Incomensuráveis, os quatro. Amor, compaixão, alegria empática e imparcialidade.

Preliminares extraordinários, os quatro. Refere-se aos quatro preliminares gerais, que são os quatro pensamentos que transformam a mente, e aos quatro preliminares especiais, que são as quatro práticas de prostrações, recitação de Vajrasattva, oferenda da mandala e guru-yoga.

Quatro selos. Os quatro princípios principais do Budismo: todos os fenómenos compostos são impermanentes; tudo o que é maculado (pelo apego ao eu) é sofrimento; todos os fenómenos são vazios e desprovidos de uma entidade-eu; e o nirvana é a paz perfeita.

Quatro pensamentos. Ver Quatro preliminares comuns.

Quatro verdades. Os primeiros ensinamentos do Buda. 1) Toda a vida condicionada é sofrimento. 2) Todo o sofrimento é causado pela ignorância. 3) O sofrimento pode cessar. 4) O caminho óctuplo leva ao fim do sofrimento: compreensão, pensamento, fala, ação, meio de vida, esforço, atenção plena e meditação corretos.

Quatro Yogas de Mahamudra. (Tib. phyag chen gyi rnal 'byor bzhi) Quatro estágios na prática de Mahamudra: unidirecionalidade, simplicidade, sabor único e não-meditação.

Gampopa. (1079-1153 d.C.) Um dos principais detentores da linhagem Kagyu no Tibete. Aluno de Milarepa, estabeleceu o primeiro mosteiro monástico Kagyu e é conhecido também por escrever O Ornamento da Libertação da Joia Preciosa.

Ganachakra. (Tib. tshogs kyi 'khor lo) Este é um banquete ritual de oferendas que faz parte de uma prática espiritual.

Gandharva. (Tib. dri za) Uma classe de divindades que vive de cheiros. São também músicos celestiais.

Garuda. (Tib. khyung) Uma ave mítica que nasce já completamente crescida.

Gelug, escola. Uma das quatro principais escolas tibetanas de Budismo, fundada por Tsongkhapa (1357-1419 d.C.) e liderada por Sua Santidade o décimo quarto Dalai Lama.

Geshe. (Tib.) Um erudito que obteve um doutoramento em estudos budistas. Isto leva geralmente de quinze a vinte anos a alcançar.

Graduado, caminho. Refere-se a ser guiado através do caminho para a iluminação através dos três caminhos principais: 1) renúncia, 2) motivação iluminada de bodhichitta, 3) e uma compreensão correta da vacuidade (sabedoria).

Gozo, grande. (Skt. mahasukha, Tib. deba chenpo) Um termo para a qualidade da experiência da ausência de ego no tantra Mahamudra. A sabedoria não dualista última (Skt. jnana) está para além do ego, pelo que não existe uma entidade para experienciar a liberdade deste estado. No entanto, pode-se falar da qualidade desta experiência sem um experienciador porque não é um estado mental vazio.

De acordo com os ensinamentos de Mahamudra, o ego é na verdade uma espécie de filtro que se interpõe entre a mente e o mundo. Quando este filtro é removido, a experiência torna-se tão rica que é como se o ego tivesse sido intoxicado para além das suas limitações comuns e experienciasse o gozo maior, que é de outra ordem e está para além do prazer e da dor. Assim, num certo sentido, o grande gozo é a qualidade não reconhecida de toda a consciência, seja ela dualista ou liberta.

Guru. (Tib. lama) Um mestre na tradição tibetana que alcançou a realização.

Guru-yoga. (Tib. lamai rnal 'byor) Uma prática de devoção ao guru que culmina no recebimento da sua bênção e na fusão indivisível com a sua mente. Refere-se também à quarta prática das práticas preliminares de ngondro.

Guhyasamaja tantra. (Tib. gsang ba 'dus pa) Literalmente, "Assembleia de Segredos". Um dos principais tantras e yidams da Nova Escola. Este é o "tantra pai" do Anuttarayoga, que é o mais elevado dos quatro tantras. Guhyasamaja é a divindade central da família vajra.

Hagiografia. Combinação do grego hagios (santo) e-graphy (escrita de vidas de santos).

Heruka. (Tib. krak thung) Uma divindade masculina irada.

Coração, sutra do. (Skt. Mahaprajnaparamita-hridaya-sutra) Um dos sutras mais curtos sobre a vacuidade.

Hevajra. (Tib. kye rdo rje) Este é o "tantra mãe" do Anuttarayoga tantra, que é o mais elevado dos quatro yogas. Diz-se que "He" é uma exclamação de alegria. Hevajra transforma os prazeres sensoriais em alegria através da realização da identidade entre forma e vacuidade. É representado em formas de duas, quatro, seis, doze e dezasseis mãos, dançando em união com a sua consorte, geralmente Nairatmya.

Superiores, reinos. Os três reinos superiores são o nascimento como humano, semideus e deus.

Hinayana. (Tib. theg pa chung ba) Literalmente, o "veículo menor". O primeiro dos três yanas, ou veículos. O termo refere-se aos primeiros ensinamentos do Buda, que enfatizavam o exame cuidadoso da mente e da sua confusão. É o fundamento dos ensinamentos do Buda, focando-se principalmente nas quatro verdades e nos doze elos interdependentes. O fruto é a libertação para si mesmo.

Idiota, compaixão. Este é o desejo de ajudar os outros, mas não é acompanhado de sabedoria suficiente, de modo que o que se faz pode não ser realmente benéfico. Um exemplo é ensinar alguém que tem fome a pescar, mas a pessoa recebe karma negativo por matar o peixe.

Ilusório, corpo. (Tib. sgyu lus) A transformação do corpo de energia muito subtil do praticante num corpo milagroso imortal da divindade durante os estágios de completitude. Quando este é purificado, torna-se o corpo de forma do Buda, um dos Seis Yogas de Naropa. (ver Seis Yogas de Naropa)

Interdependente, originação. Os doze elos de conexões causais que prendem os seres à existência samsárica e, assim, perpetuam o sofrimento: ignorância, formação cármica, consciência, nome e forma, as seis bases sensoriais, contacto, sensação, desejo, apego, devir, renascimento, velhice e morte. Estes doze elos são como um círculo vicioso ininterrupto, uma roda que gira todos os seres sencientes repetidamente através dos reinos do samsara.

Jnana. (Tib. ye shes) Sabedoria iluminada que está para além do pensamento dualista.

Jnanasattva. Skt. Jnana é consciência e sattva significa mente.

Kadampa. (Tib.) Uma das principais escolas no Tibete, foi fundada por Atisha (993-1054 d.C.).

Kanjur. A coleção preservada dos ensinamentos diretos do Buda.

Kagyu. (Tib.) Ka significa oral e gyu significa linhagem; A linhagem de transmissão oral. Uma das quatro principais escolas de Budismo no Tibete. Foi fundada no Tibete por Marpa e é liderada por Sua Santidade o Karmapa. As outras três são as escolas Nyingma, Sakya e Gelugpa.

Kalachakra. Um tantra e um sistema Vajrayana ensinado pelo Buda Shakyamuni.

Kalpa. (Tib. bskal pa, Skt. yuga) Uma era que dura na ordem de milhões de anos.

Karma. (Tib. las) Literalmente "ação". A lei infalível de causa e efeito, ex.: ações positivas trazem felicidade e ações negativas trazem sofrimento. As ações de cada ser senciente são as causas que criam as condições para o renascimento e as circunstâncias nessa vida.

Karma Kagyu. (Tib.) Uma das oito escolas da linhagem Kagyu do Budismo Tibetano, que é liderada por Sua Santidade o Karmapa.

Karmapa. O nome significa atividades de Buda. Os Karmapas são os chefes da escola Kagyu de Budismo e foram os primeiros a implementar a tradição de lamas encarnados. Pensa-se que os Karmapas são uma emanação do bodhisattva Avalokiteshvara.

Kayas, os três. (Tib. sku gsum) Existem três corpos do Buda: o nirmanakaya, o sambhogakaya e o dharmakaya. O dharmakaya, também chamado o "corpo da verdade", é a iluminação completa ou a sabedoria completa do Buda, que é sabedoria não originada para além da forma e manifesta-se no sambhogakaya e no nirmanakaya. O sambhogakaya, também chamado o "corpo de gozo", manifesta-se apenas para os bodhisattvas. O nirmanakaya, também chamado o "corpo de emanação", manifesta-se no mundo e, neste contexto, manifesta-se como o Buda Shakyamuni. O quarto kaya é o svabhavikakaya, que é o "corpo da essência" e a união dos outros três.

Indrabhuti, Rei. Um rei indiano durante o tempo do Buda que se tornou um mestre realizado. Ele simboliza a pessoa do mais alto calibre que consegue usar os prazeres sensoriais como o caminho da prática.

Klesha. (Tib. nyon mongs) Também chamadas "emoções perturbadoras", são as aflições emocionais ou obscurações (em contraste com as obscurações intelectuais) que perturbam a claridade da perceção. Estas são também traduzidas como "venenos". Incluem qualquer emoção que perturbe ou distorça a

consciência. Os três principais kleshas são o desejo, a raiva e a ignorância. Os cinco kleshas são os três acima mais o orgulho e a inveja/ciúme.

Lama. (Skt. guru) La significa ninguém acima de si mesmo em experiência espiritual e ma expressando compaixão como uma mãe. Assim, a união de sabedoria e compaixão, qualidades femininas e masculinas. Lama é também um título dado a um praticante que completou algum treino extensivo.

Liberation (ver Iluminação).

Inferior, reino. Os três reinos inferiores são o nascimento como ser do inferno, fantasma faminto e animal.

Luminosidade. (Tib. gsal ba) No terceiro giro da roda do dharma, o Buda ensinou que tudo é vazio, mas este vazio não é completamente vazio porque tem luminosidade. A luminosidade ou claridade permite que todos os fenómenos apareçam e é uma característica de e inseparável da vacuidade (Skt. shunyata). Luminosidade é também frequentemente usada para a palavra tibetana osel, que significa literalmente "livre da escuridão do não-saber e dotado da capacidade de cognizar". Os dois aspetos são "luminosidade vazia", como um céu limpo e aberto; e "luminosidade manifesta", tal como imagens de luz colorida, e assim por diante. A luminosidade é a natureza não composta presente em todo o samsara e nirvana.

Madhyamaka. (Tib. dbu ma) A mais influente das quatro escolas do Budismo indiano, fundada por Nagarjuna no século II d.C. O nome vem da palavra sânscrita que significa "o Caminho do Meio", significando que é o caminho do meio entre o eternalismo e o niilismo. O postulado principal desta escola é que todos os fenómenos — tanto os eventos mentais internos como os objetos físicos externos — são vazios de qualquer natureza verdadeira. A escola usa um raciocínio racional extensivo para estabelecer a vacuidade dos fenómenos. Esta escola sustenta, contudo, que os fenómenos existem no nível convencional ou relativo da realidade.

Mahamudra. (Tib. phyag rgya chen po) Significa literalmente "grande selo" ou "grande símbolo", significando que todos os fenómenos estão selados pela natureza verdadeira primordialmente perfeita. Esta forma de meditação remonta a Saraha (século X) e foi transmitida na escola Kagyu através de Marpa. Esta transmissão meditativa enfatiza a perceção direta da mente, em vez da análise racional. Refere-se também à experiência do praticante onde se alcança a união de vacuidade e luminosidade e também se percebe a não-dualidade do mundo fenomenal e da vacuidade; é também o nome da linhagem Kagyupa.

Mahapandita. (Tib. pan di ta chen po) Maha significa grande e pandita erudito budista.

Mahasiddha. (Tib. grub thob chen po) Um praticante que tem uma grande dose de realização. Maha significa grande e siddha refere-se a um praticante realizado. Estes eram particularmente praticantes vajrayana que viveram na Índia entre os séculos VIII e XII e praticaram tantra. A biografia de alguns dos mais famosos encontra-se em Os Oitenta e Quatro Mahasiddhas.

Mahayana. (Tib. theg pa chen po) Literalmente, o "Grande Veículo". Estes são os ensinamentos do segundo giro da roda do dharma, que enfatizam shunyata (ver Vacuidade), a compaixão e a natureza de Buda universal. O propósito da iluminação é libertar todos os seres sencientes do sofrimento, bem como a si mesmo. Escolas de filosofia Mahayana apareceram várias centenas de anos após a morte do Buda, embora a tradição remonte a um ensinamento que se diz que ele deu em Rajgriha, ou Montanha do Pico do Abutre.

Mandala. (Tib. dkyil 'khor) Literalmente "centro e arredores", mas tem diferentes contextos. Um diagrama usado em várias práticas Vajrayana que geralmente tem uma divindade central e quatro direções.

Manjushri. Um dos oito bodhisattvas. Ele é a personificação do conhecimento transcendente.

Mantra. (Tib. sngags) 1) Um sinónimo para Vajrayana. 2) Uma combinação particular de sons que simboliza a natureza de uma divindade, por exemplo OM MANI PEME HUNG (Tib. ngak). Estas são invocações a várias divindades de meditação que são recitadas em sânscrito. Estas sílabas sânscritas, que representam várias energias, são repetidas em diferentes práticas vajrayana.

Mantra, veículo do. Outro termo para o vajrayana.

Mara. (Tib. bdud) Dificuldades encontradas pelo praticante. A palavra tibetana significa pesado ou espesso. No Budismo, o mara simboliza as paixões que dominam os seres humanos, bem como tudo o que impede o surgimento de raízes saudáveis e o progresso no caminho para a iluminação. Existem quatro tipos: skandha-mara, que é a visão incorreta do eu; klesha-mara, que é ser dominado por emoções negativas; mrityu-mara, que é a morte que interrompe a prática espiritual; e devaputra-mara, que é ficar preso no gozo que vem da meditação.

Marpa. (1012-1097 d.C.) Marpa foi conhecido por ser um tibetano que fez três viagens à Índia e trouxe muitos textos tântricos, incluindo os Seis Yogas de

Naropa, as práticas de Guhyasamaja e Chakrasamvara. O seu mestre de raiz foi Tilopa, o fundador da linhagem Kagyu e mestre de Naropa. Marpa iniciou e fundou a linhagem Kagyu no Tibete.

Mental, consciência. (Tib. yid kyi rnam shes) A sexta consciência é a faculdade de pensar que produz pensamentos baseados nas experiências das cinco consciências sensoriais ou no seu próprio conteúdo anterior. (ver Consciências, as oito).

Mentais, factores. (Tib. sems byung) Factores mentais contrastam com a mente no sentido em que são propensões de mente a mais longo prazo, incluindo onze factores virtuosos como fé, desapego e equanimidade; os seis definhamentos de raiz como desejo, raiva e orgulho; e os vinte definhamentos secundários como ressentimento, desonestidade e nocividade.

Meio, Caminho do. (Tib. dbu ma) ou escola Madhyamaka. Uma escola filosófica fundada por Nagarjuna e baseada nos sutras Prajnaparamita da vacuidade.

Milarepa. (1040-1123 d.C.) Milarepa foi um aluno de Marpa que alcançou a iluminação numa só vida. Mila, nomeado pelas divindades, e repa significa algodão branco. O seu aluno Gampopa estabeleceu a linhagem (Dagpo) Kagyu no Tibete.

Apenas-Mente, escola. Também chamada escola Cittamatra. Esta é uma das escolas principais na tradição mahayana fundada no século IV por Asanga que enfatizava que tudo são eventos mentais.

Mãe, tantra da. (Tib. ma rgyud) Existem três tipos de tantras: o tantra pai, que se ocupa da transformação da raiva; o tantra mãe, que se ocupa da transformação da paixão e o tantra não dual, que concerne à transformação da ignorância.

Mudra. (Tib. phyag rgya) Neste livro é um "selo de mão" ou gesto que é realizado em rituais tântricos específicos para simbolizar certos aspectos da prática que está a ser feita. Também pode significar consorte espiritual ou a "forma corporal" de uma divindade.

Nadi. Os canais no corpo vajra através dos quais fluem os ventos.

Naga. (Tib. klu) Um espírito da água que pode assumir a forma de uma serpente. É frequentemente o guardião de tesouros, sejam textos ou tesouros materiais reais debaixo da terra.

Nagarjuna. (Tib. klu grub) Um mestre indiano de filosofia. Fundador da escola Madhyamaka e autor do Mula-prajna e de outras obras importantes. (século II-III).

Nalanda. A maior Universidade Budista do século V ao século X, localizada perto da moderna Rajgir, que foi a sede dos ensinamentos Mahayana e teve muitos grandes eruditos budistas que ali estudaram.

Naropa. (956-1040 d.C.) Um mestre indiano mais conhecido por transmitir muitos ensinamentos Vajrayana a Marpa, que os levou de volta para o Tibete antes da invasão muçulmana da Índia.

Ngöndro. Tibetano para prática preliminar. Geralmente começa-se o caminho vajrayana fazendo as quatro práticas preliminares que envolvem cerca de 111.000 preces de refúgio e prostrações, 111.000 mantras de Vajrasattva, 111.000 oferendas de mandala e 111.000 práticas de guru-yoga.

Niilismo. (Tib. chad lta) Literalmente, "a visão de descontinuidade". A visão extrema do nada: sem renascimento ou efeitos cármicos, e a inexistência de uma mente após a morte.

Nirmanakaya. (Tib. sprul sku) Existem três corpos do Buda e o nirmanakaya ou "corpo de emanação" manifesta-se no mundo e, neste contexto, manifesta-se como o Buda Shakyamuni. (ver Kayas, os três).

Nirvana. (Tib. mya ngan las 'das) Literalmente, "extinto". Os indivíduos vivem no samsara e com a prática espiritual podem alcançar um estado de iluminação no qual todas as falsas ideias e emoções conflituosas foram extintas. Isto chama-se nirvana. O nirvana de um praticante Hinayana é a liberdade da existência cíclica, um arhat. O nirvana de um praticante Mahayana é o estado de Buda, livre dos extremos de habitar tanto no samsara como na paz perfeita de um arhat.

Não-distração. (Tib. yengs med) Não se afastar da continuidade da prática.

Não-fabricação. (Tib. bzo med) O ponto chave importante na meditação de Mahamudra e Dzogchen; que o despertar inato não é criado através de esforço intelectual.

Não-meditação. (Tib. sgom med) O estado de não se agarrar a um objeto meditado nem a um sujeito que medita. Refere-se também ao quarto estágio de Mahamudra no qual nada mais precisa de ser meditado ou cultivado.

Não-pensamento. (Tib. mi rtog) Um estado no qual o pensamento conceptual está ausente.

Nyingma. (Tib.) A escola mais antiga de Budismo baseada nos ensinamentos de Padmasambhava e outros nos séculos VIII e IX.

Obscurações. Existem duas categorias de obscurações ou defelhamentos que cobrem a essência de Buda de alguém: o defelhamento das aflições mentais (ver Kleshas) e o definhamento das tendências latentes ou, por vezes, chamado a obscuração da percepção dualista, ou a obscuração do conhecível. A primeira categoria impede os seres sencientes de se libertarem do samsara (libertação), enquanto a segunda impede-os de ganhar conhecimento preciso e realizar a verdade (omnisciência/Estado de Buda).

Ocorrência. (Tib. rgyu ba) O período em que os pensamentos estão a surgir na mente. Comparar com "quietude".

Unidirecionalidade. (Tib. rtse gcig) O primeiro estágio na prática de Mahamudra.

Sabor único. (Tib. ro gcig) O terceiro estágio na prática de Mahamudra.

Instruções orais. (Tib. man ngag, gdams ngag) Em oposição às tradições escolásticas, as instruções orais das linhagens de Prática são concisas e curtas para que possam ser sempre mantidas na mente: são práticas e diretas ao assunto para que sejam meios eficazes de lidar diretamente com a prática.

Padmasambhava. (Tib. Guru Rinpoche) Ou o "Nascido do Lótus". O grande mahasiddha indiano do século VIII que veio para o Tibete domando todas as forças elementares negativas e espalhando o Buddhadharma. Em particular, ensinou muitos tantras e práticas Vajrayana, e ocultou muitos textos para serem mais tarde revelados pelos seus discípulos.

Pandita. Um grande erudito.

Paramita. "Transcendental" ou "Perfeição". Ações puras livres de conceitos dualistas que libertam os seres sencientes do samsara. As seis paramitas são: diligência, paciência, moralidade, generosidade, contemplação e conhecimento ou insight transcendental.

Libertação, Caminho da. (Tib. bgrod lam) O caminho da prática Mahamudra.

Meios, Caminho dos. (Tib. thabs lam) Refere-se aos Seis Yogas de Naropa, bem como aos estágios de criação e completitude com atributos.

Parcial, compaixão. O desejo de sentir pena e querer ajudar os outros, mas apenas se eles forem de um certo género, raça, grupo étnico, estatuto social, etc.

Paranirvana. Após o Buda Shakyamuni ter passado deste reino: não se diz que os Budas morreram, uma vez que alcançaram o estágio de imortalidade, ou consciência imortal.

Phowa. (Tib.) Existem diferentes tipos de prática de phowa. O resultado mais elevado do dharmakaya phowa e sambhogakaya phowa é a iluminação total. Neste texto, a referência tem sido primariamente ao nirmanakaya phowa, chamado "o phowa que se pratica" e ao Kacho Phowa, uma prática tântrica avançada de yoga do sonho e yoga da luz clara relacionada com a ejeção da consciência na morte para um reino favorável ou renascimento.

Instruções de apontar direto. (Tib. ngo sprod kyi gdams pa) A introdução directa à natureza da mente.

Prana. Energia de suporte à vida. Os "ventos" ou correntes de energia do corpo vajra.

Prajna. (Tib. shes rab) Em sânscrito significa "conhecimento perfeito" e pode significar sabedoria, compreensão ou discriminação. Geralmente significa a sabedoria de ver as coisas de um ponto de vista elevado (ex.: não dualista).

Prajnaparamita. (Tib. shes rab kyi pha rol tu phyin pa) Conhecimento perfeito transcendente. O tibetano significa literalmente "ido para o outro lado" ou "ido para além", como expresso no mantra prajnaparamita: "Om gate gate paragate parasamgate bodhi svaha". A realização da vacuidade no Prajnaparamita Hridaya ou Sutra do Coração tornada possível pelo dharma extraordinariamente profundo do nascimento do Buda Shakyamuni no mundo e as práticas que dele vieram, tais como os tantras Vajrayana, que fazem uso de visualização e do controlo de energias físicas subtis.

Prajnaparamita sutras. Usado para referir uma coleção de cerca de 40 sutras Mahayana que lidam todos com a realização de prajna.

Prasangika, escola, ou Escola da Consequência. O Caminho do Meio Rangtong tem duas escolas principais: a Svatantrika e a Prasangika. A tradição vem de Buddhapalita (o seu comentário sobre Nagarjuna) e depois Chandrakirti e

é a tradição de não afirmar nada sobre a natureza da realidade genuína, porque a realidade está para além da fabricação conceptual.

Pratyekabuddha. "Desperto Solitário". Estes são os discípulos do corpo do Buda. Aquele que alcançou o despertar para si mesmo, e por si próprio, sem mestre nessa vida. Geralmente colocado num nível entre o arhat e o Buda. É a fruição do segundo nível do caminho Hinayana através da contemplação dos doze elos interdependentes por ordem inversa.

Preta. (Tib. yi dvags) Fantasma faminto. Uma das seis classes de seres sencientes. Tais seres são atormentados pela sua própria percepção cármica impura, fazendo-os sofrer tremendamente de desejo, fome e sede. Diz-se que, mesmo que encontrassem um lago de água fresca e pura, devido às suas pesadas obscurações cármicas, ve-lo-iam como um poço imundo de pus. Os pretas são representados com corpos muito grandes e pescoços muito finos.

Provisório, significado. Os ensinamentos do Buda que foram simplificados ou modificados de acordo com as capacidades da audiência. Isto contrasta com o significado definitivo.

Rangjung Dorje. (1284-1339 d.C.) O Terceiro Karmapa, especialmente conhecido por escrever uma série de textos amplamente usados na escola Kagyu.

Rangtong, escola. O Madhyamaka ou Caminho do Meio está dividido em duas grandes escolas: Rangtong (vazio de si) e Shentong (vazio de outro). Rangtong vem do segundo giro da roda do dharma e ensina que a realidade é vazia de si e está para além de conceitos.

Renascimento. Renascimento cíclico e contínuo no reino do samsara. A consciência de um indivíduo entra numa forma de acordo com o seu karma, as causas e condições criadas por ações anteriores.

Reconhecimento. (Tib. ngo shes, ngo phrod) Neste contexto significa "reconhecer a natureza da mente".

Raiz, guru de. (Tib. rtsa ba'i bla ma) Um praticante de Vajrayana pode ter vários tipos de guru de raiz: o mestre vajra que confere a iniciação, que concede a transmissão de leitura ou que explica o significado dos tantras. O guru de raiz último é o mestre que dá as "instruções de apontar directo" de modo a que se reconheça a natureza da mente.

Perspetiva sagrada. (Tib. dag snang) A consciência e a compaixão levam o praticante a experienciar a vacuidade (shunyata). Daí provém a luminosidade,

manifestando-se como a pureza e o carácter sagrado do mundo fenomenal. Uma vez que o carácter sagrado provém da experiência da vacuidade, da ausência de preconceitos, não é uma visão nem religiosa nem secular: isto é, a visão espiritual e a secular podem encontrar-se. Além disso, a perspetiva sagrada não é conferida por nenhum deus. Visto claramente, o mundo é inerentemente sagrado.

Sadhana. (Tib. sgrub thabs) Liturgia tântrica e procedimento para a prática, geralmente enfatizando o estágio de geração.

Samadhi. (Tib. ting nge 'dzin) Um estado de meditação que é não dualista. Há uma ausência de discriminação entre o eu e o outro. Também chamado absorção meditativa ou meditação unidirecional; esta é a forma mais elevada de meditação.

Samantabhadra. Samanta significa tudo e bhadra significa excelente. "Aquele que é Omnipresentemente Bom" ou "Aquele cuja Beneficência está em Todo o Lado". Existem dois Samantabhadras: um é o dharmakaya e o outro é um dos oito bodhisattvas principais, a corporização das aspirações de todos os Budas. Na tradição Vajrayana, Samantabhadra é o Buda primordial e representante do conteúdo experiencial do dharmakaya.

Samaya. (Tib. dam tshig) Os votos ou compromissos feitos no Vajrayana a um mestre ou a uma prática. Existem muitos detalhes, mas essencialmente consiste em, exteriormente, manter uma relação harmoniosa com o mestre vajra e com os amigos de dharma e, interiormente, não se afastar da continuidade da prática.

Sambhogakaya. (Tib. longs spyod rdzogs sku) Existem três corpos do Buda e o sambhogakaya, também chamado o "corpo de gozo", é um reino do dharmakaya que apenas se manifesta aos bodhisattvas (ver Kayas, os três).

Samsara. (Tib. 'khor ba) "Existência cíclica". A existência condicionada da vida comum na qual o sofrimento ocorre porque ainda se possui apego, agressão e ignorância. Contrasta com o nirvana. Através da força do karma motivado pela ignorância, desejo e raiva, a pessoa é forçada a assumir os agregados impuros e a circular na roda da existência até à libertação.

Sangha. (Tib. dge 'dun) "O Virtuoso". Sang significa intenção ou motivação e gha significa virtuoso. Aquele com motivação virtuosa. Uma das três joias. Refere-se geralmente aos seguidores do Budismo e, mais especificamente, à comunidade de monges e monjas. A sangha exaltada são aqueles que alcançaram um certo nível de realização dos ensinamentos do Buda.

Saraha. (cerca do século IX) Um dos oitenta e quatro mahasiddhas da Índia, conhecido pelas suas canções espirituais sobre o Mahamudra.

Sautrantika, escola, ou Escola dos Sutras. Uma das quatro principais escolas do Budismo indiano e uma das duas principais escolas hinayana. Esta escola tem outras subescolas, mas basicamente a sua visão é que a verdade relativa se refere ao que tem apenas características gerais, ex.: os objetos dos nossos pensamentos, como quando pensamos em "fogo" (isto aparece como um conceito à nossa mente e não aos cinco sentidos), e a verdade última é aquilo que tem características específicas e pode desempenhar uma função, como uma instância específica de fogo que aparece aos sentidos e pode realmente queimar. Em termos de perceção geral, misturamos estas duas.

Selflessness (ver Ausência de ego).

Ausência de ego das pessoas. (Skt. pudgalanairatmya) Esta doutrina afirma que, quando se examina ou se procura pela pessoa, descobre-se que ela é vazia e sem eu. A pessoa não possui um eu (Skt. atman, Tib. bdag-nyid) como um eu independente ou substancial. Esta posição é defendida pela maioria das escolas budistas.

Ausência de ego dos fenómenos. (Skt. dharma-nairatmya) Esta doutrina afirma que não só existe a ausência de ego da pessoa, mas que, quando se examinam os fenómenos externos, descobre-se que os fenómenos externos também são vazios, ou seja, não têm uma natureza independente ou substancial. Esta posição não é defendida pelas escolas hinayana, mas é apresentada pelas escolas mahayana, particularmente pela escola Cittamatra.

Sencientes, seres. Com consciência, um ser animado em oposição a um objecto inanimado. Todos os seres com consciência ou mente que não alcançaram a libertação do estado de Buda. Isto inclui os indivíduos presos nos sofrimentos do samsara, bem como aqueles que alcançaram os níveis de um bodhisattva.

Sete dharmas de Vairochana. Estas são as posições principais da postura para a meditação: (1) Endireitar a parte superior do corpo e a coluna vertebral, (2) Olhar ligeiramente para baixo no espaço, em linha reta a partir da ponta do nariz, mantendo o queixo e o pescoço direitos, (3) Endireitar as omoplatas como um abutre a fletir as asas, (4) Manter os lábios a tocarem-se suavemente, (5) Deixar a ponta da língua tocar no palato superior, (6) Colocar as pernas na postura de lótus (Skt. padmasana) ou de diamante (Skt. vajrasana), e (7) Manter as costas da mão direita planas sobre a palma da mão esquerda aberta, com as faces internas das pontas dos polegares a tocarem-se suavemente.

Shamatha. (Tib.) Ver Meditação da tranquilidade.

Shamatha com suporte. (Tib. zhi gnas rten bcas) A prática de acalmar a mente usando um objeto de concentração, material ou mental, ou simplesmente a respiração.

Shamatha sem suporte. (Tib. zhi gnas rten med) O ato de acalmar a mente sem qualquer objeto particular, repousando sem distração. Esta prática serve como prelúdio para o Mahamudra e não deve ser confundida com o resultado último.

Shantideva. Um grande bodhisattva da Índia clássica, autor do Bodhicharyavatara: O Guia do Estilo de Vida do Bodhisattva. (Finais do século VII - meados do século VIII d.C.)

Shastra. (Tib. bstan bcos) Os ensinamentos budistas dividem-se em palavras do Buda (os sutras) e comentários de outros sobre as suas obras (shastras).

Shentong, escola. O Madhyamaka ou Caminho do Meio está dividido em duas grandes escolas: Rangtong (vazio de si) e Shentong (vazio de outro). Shentong vem do terceiro giro da roda do dharma e explica que a realidade última é a vacuidade e a luminosidade inseparáveis.

Shravaka. "Ouvinte". Corresponde ao nível de arhat, aqueles que procuram e alcançam a libertação para si mesmos através da escuta do ensinamento do Buda e ganhando insight sobre a ausência de ego e as quatro verdades. Estes são os discípulos da fala do Buda.

Siddha. (Tib. grub thob) Um praticante budista realizado.

Siddhi. (Tib. dngos grub) "Realização" ou "Alcance". Os alcances espirituais de praticantes realizados. Refere-se habitualmente ao "siddhi supremo" da iluminação completa, mas também pode significar os "siddhis comuns", oito alcances mundanos.

Simplicidade. (Tib. spro bral) 1) A ausência de criação de constructos mentais ou formações conceptuais sobre a natureza das coisas. 2) O segundo estágio na prática de Mahamudra.

Six consciousnesses (ver Consciências, as seis).

Seis reinos. Os reinos das seis classes de seres: deuses, semideuses, humanos, animais, fantasmas famintos e seres do inferno.

Seis Yogas de Naropa. (Tib. na ro chos drug) Estas seis práticas iogues especiais foram transmitidas de Naropa para Marpa e consistem na prática do calor subtil, na prática do corpo ilusório, na prática do yoga do sonho, na prática da luminosidade, na prática da ejecção da consciência e na prática do bardo.

Skandha. (Tib. phung po) Literalmente "agregados". Estas são as cinco transformações básicas pelas quais as percepções passam quando um objeto é percebido: forma, sensação, percepção, formação e consciência. Primeiro é a forma, que inclui todos os sons, cheiros, etc.; tudo o que habitualmente pensamos como estando fora da mente. O segundo e o terceiro são as sensações (agradáveis e desagradáveis, etc.) e a sua identificação. O quarto são os eventos mentais, que incluem o segundo e o terceiro agregados. O quinto é a consciência comum, tal como as consciências sensoriais e mentais.

Meios hábeis. (Tib. thabs) Engenho na aplicação. Geralmente, upaya transmite a ideia de que os seres iluminados ensinam o dharma habilmente, tendo em consideração as várias necessidades, capacidades e falhas dos seus alunos. Upaya é uma expressão de compaixão. Na disciplina do bodhisattva, corresponde às primeiras cinco paramitas e à bodhichitta relativa. Apenas por prajna, sem upaya, o bodhisattva fica acorrentado a um nirvana quietista. Por upaya sem prajna, permanece-se ligado ao samsara. Portanto, o praticante deve unificá-los. No Vajrayana, upaya surge de shunyata. Junta-se a prajna e representa o aspeto masculino de forma na união de forma e vacuidade.

Canção espiritual. (Skt. doha, Tib. gur) Uma canção religiosa composta espontaneamente por um praticante Vajrayana. Tem habitualmente nove sílabas por linha.

Quietude. (Tib. gnas pa) Ausência de atividade de pensamento e de emoções perturbadoras, mas com uma fixação subtil nesta quietude.

Canais subtis. (Skt. nadi, Tib. rtsa) Referem-se aos canais subtis que não são anatómicos, mas nos quais viajam as energias psíquicas ou "ventos" (Skt. prana, Tib. rlung).

Suchness (ver Talidade).

Siddhi supremo. Outra palavra para iluminação.

Sutra. (Tib. mdo) Significa literalmente "Junção". A combinação do Hinayana e Mahayana, ou a combinação de sabedoria e compaixão. Textos no cânone budista atribuídos ao Buda. São vistos como as suas palavras registadas, embora não tenham sido realmente escritos até muitos anos após o seu paranirvana. Estão geralmente na forma de diálogos entre o Buda e os seus discípulos. Estes são frequentemente contrastados com os tantras, que são os ensinamentos Vajrayana do Buda, e com os shastras, que são comentários sobre as palavras do Buda.

Sutra Mahamudra. (Tib. mdo'i phyag chen) O sistema Mahamudra baseado nas escrituras Prajnaparamita e enfatizando Shamatha e Vipashyana e a jornada progressiva através dos cinco caminhos e dez bhumis.

Sutrayana. A abordagem dos sutras para alcançar a iluminação, que inclui o Hinayana e o Mahayana.

Svatantrika, ou Escola da Autonomia. A razão pela qual esta escola é chamada de escola da autonomia é que eles afirmam a existência autónoma de razões válidas que provam o seu ponto de vista. O caminho do meio Rangtong tem duas escolas principais, a Svatantrika e a Prasangika. A Svatantrika tem duas subescolas principais que afirmam que a realidade convencional é como ilusões, mas fazem-no de acordo com a escola dos sutras ou com a escola Apenas-Mente. Afirma que a realidade última é a vacuidade e livre de fabricação conceptual.

Svabhavikakaya. (Tib. ngo bo nyid kyi sku) O "corpo da essência". Por vezes contado como o quarto kaya, a união dos três primeiros.

Tantra. (Tib. rgyud) Significa literalmente "continuidade" e, no Budismo, refere-se a duas coisas específicas: os textos (textos resultantes, ou aqueles que tomam o resultado como o caminho) que descrevem as práticas que levam da ignorância à iluminação, incluindo comentários de mestres tântricos; e o próprio caminho para a iluminação, abrangendo a base, o caminho e a fruição.

Pode-se dividir o Budismo na tradição dos sutras e na tradição dos tantras. A tradição dos sutras envolve primariamente o estudo académico dos sutras Mahayana e o caminho tântrico envolve primariamente a prática das práticas Vajrayana. Os tantras são primariamente os textos das práticas Vajrayana.

Tantra Mahamudra. (Tib. sngags kyi phyag chen) O mesmo que mantra Mahamudra. A prática Mahamudra ligada aos seis dharmas de Naropa.

Tathagatagarbha. O mesmo que Essência de Buda. O potencial inerentemente presente para a iluminação em todos os seres sencientes.

Dez ações não virtuosas. Matar, roubar, má conduta sexual, mentir, caluniar, palavras abusivas, tagarelice fútil, cobiça, má vontade e visões erradas. As ações são não virtuosas ou prejudiciais quando resultam em efeitos cármicos indesejáveis. Assim, esta lista de dez atos prejudiciais ocorre geralmente em discussões sobre o funcionamento do karma. Os três primeiros são ações de corpo, os quatro seguintes de fala e os três últimos de mente. As dez ações virtuosas são os opostos das dez ações não virtuosas acima.

Dez estágios. Os estágios ou níveis de bodhisattva no caminho Mahayana, que são: 1) O Alegre, com ênfase na generosidade; 2) O Imaculado, com ênfase na disciplina; 3) O Iluminador, com ênfase na paciência; 4) O Radiante, com ênfase no esforço; 5) O Difícil de Vencer, com ênfase no samadhi; 6) O Manifesto, com ênfase na sabedoria; 7) O que vai Longe, com ênfase na atividade hábil; 8) O Inabalável, com ênfase no futuro; 9) O da Boa Discriminação, com ênfase na eficácia; 10) Nuvem de Dharma, com ênfase na realização da iluminação. Na literatura tântrica (Vajrayana), existem mais três estágios de manifestação da iluminação, perfazendo treze no total.

Tenjur. Comentário sobre o Kanjur; também tantras de meditação, cura, instruções científicas e técnicas, etc.

Theravada. (Tib. gnas brtan sde pa) Uma escola, por vezes chamada Hinayana, que é o fundamento do Budismo e esta escola enfatiza o exame cuidadoso da mente e da sua confusão.

Três joias. (Tib. dkon mchog gsum) Significa literalmente "três preciosos". Os três componentes essenciais do Budismo: Buda, dharma, sangha, ou seja, o Desperto, a verdade exposta por ele e os seguidores que vivem de acordo com esta verdade. A fé firme nos três preciosos é o estágio de "entrar na corrente". Os três preciosos são objetos de veneração e são considerados "lugares de refúgio". O budista toma refúgio pronunciando a fórmula tríplice do refúgio, reconhecendo assim formalmente ser um budista.

Três reinos. Estas são três categorias do samsara. O reino do desejo inclui existências onde os seres renascem com corpos sólidos devido ao seu karma, variando desde os paraísos deva até aos reinos do inferno. O reino da forma é onde os seres renascem devido ao poder da meditação; e os seus corpos são de forma subtil neste reino. Estes são os paraísos de meditação. O reino sem forma é onde os seres, devido à sua meditação (samadhi), entraram num estado de meditação após a morte e os processos de pensamento e perceção cessaram.

Três raízes. Guru, yidam e dakini. O guru é a raiz das bênçãos, o yidam da realização e a dakini da atividade.

Três sofrimentos. Estes são o sofrimento do sofrimento, o sofrimento da mudança e o sofrimento omnipresente (significando o sofrimento inerente a todo o samsara).

Três veículos. Hinayana, Mahayana e Vajrayana.

Tilopa. (928-1009 d.C.) Um dos oitenta e quatro mahasiddhas que se tornou o guru de Naropa, o qual transmitiu os seus ensinamentos à linhagem Kagyu no Tibete.

Togal. (Tib.) "Salto sobre", "travessia direta" ou "passagem por cima". O Dzogchen tem duas secções principais: Trekcho e Togal. O primeiro enfatiza a pureza primordial e o último a presença espontânea.

Traços de ações. (Skt. vasana, Tib. bag chags) Padrões de resposta condicionada que existem como traços ou tendências armazenadas na alaya-vijnana, a oitava consciência, por vezes chamada consciência de depósito ou base-de-tudo. Assim chamada porque é um repositório de todos os padrões condicionados carmicamente. Todas as experiências dualistas ou orientadas para o ego deixam um resíduo, que é armazenado na alaya-vijnana até um momento posterior em que alguma ocorrência consciente ativa o padrão habitual. O padrão gera então uma resposta na forma de uma perceção ou de uma ação. Esta resposta deixa o seu próprio resíduo cármico, armazenado novamente no repositório inconsciente, e o ciclo continua. A explicação deste sistema é um ensinamento central da tradição Cittamatrin do Budismo Mahayana.

Meditação da tranquilidade. (Tib. zhi gnas, Skr. Shamatha) Um dos dois tipos principais de meditação, o repouso calmo, a prática meditativa de acalmar a mente para repousar livre da perturbação da atividade do pensamento; o outro é o insight.

Tummo. (Tib.) Uma prática Vajrayana avançada para combinar gozo e vacuidade, que produz calor como subproduto. Esta é uma das Seis Yogas de Naropa.

Duas acumulações. (Tib. tshogs gnyis) A acumulação de mérito com conceitos e a acumulação de sabedoria para além de conceitos.

Duas verdades. Verdade convencional e verdade absoluta. A verdade relativa descreve o modo superficial e aparente de todas as coisas. A verdade

última descreve o modo verdadeiro e inequívoco de todas as coisas. Estas duas são descritas de forma diferente nas diferentes escolas, cada uma progressivamente mais profunda conduzindo mais perto de como as coisas são.

Vaibhashika, escola. Uma das quatro escolas principais do Budismo indiano e uma das duas escolas principais Hinayana. Por vezes traduzida como a escola Particularista. Define a verdade relativa como tudo o que pode ser decomposto em partes e a verdade última como aquilo que não pode ser decomposto, ex.: átomos indivisíveis e momentos de consciência.

Vairochana. (Tib. rnam par snang mdzad) O Buda sambhogakaya da família Buda.

Vajra. (Tib. rdo rje) Geralmente traduzido como "semelhante ao diamante". Este pode ser um instrumento segurado na mão durante certas cerimónias Vajrayana, ou pode referir-se a uma qualidade que é tão pura e tão duradoura que é como um diamante.

Vajra, postura. Refere-se à postura de lótus completa na qual as pernas estão entrelaçadas. Quando uma perna é colocada diante da outra, como muitos ocidentais se sentam, chama-se postura de meia lótus.

Vajradhara. (Tib. rdo rje 'chang) "Detentor do vajra". Vajra significa indestrutível e dhara significa segurar, abraçar ou inseparável. A figura central na árvore de refúgio Kagyu, indicando a transmissão da linhagem próxima dos ensinamentos Mahamudra a Tilopa. Vajradhara simboliza a sabedoria primordial do dharmakaya e usa os ornamentos do Buda sambhogakaya, simbolizando a sua riqueza.

Vajrasattva. (Tib. rdo rje sems dpa') O Buda da purificação. A prática de Vajrasattva faz parte das quatro práticas preliminares. Um Buda sambhogakaya que incorpora todas as cinco famílias. Ele é também uma fonte principal de práticas de purificação.

Vajrayogini. (Tib. rdo rje rnal 'byor ma) Um yidam semi-irado. Feminina.

Vajrayana. (Tib. rdo rje theg pa) Significa literalmente "semelhante ao diamante" ou "capacidade indestrutível". Vajra aqui refere-se ao método, por isso pode-se dizer o yana do método. Existem três tradições principais de Budismo (Hinayana, Mahayana, Vajrayana). O Vajrayana baseia-se nos tantras e enfatiza o aspeto de claridade dos fenómenos. Um praticante do método de tomar o resultado como o caminho.

Vaso, respiração do. (Tib. bum can gyi rlung sbyor) Uma prática de respiração avançada que tem de ser aprendida sob a supervisão de um mestre experiente e envolve a retenção da respiração no abdómen, que fica assim como um vaso cheio de ar.

Vasubandhu. (século IV d.C.) Um grande erudito indiano do século IV que foi irmão de Asanga e escreveu a obra Hinayana Abhidharmakosha, explicando o Abhidharma.

Vidyadhara. Detentor de conhecimento ou insight: a energia da descoberta e comunicação. Um mestre realizado dos ensinamentos Vajrayana.

Visão, meditação e conduta. (Tib. lta ba sgom pa spyod pa) A orientação filosófica, o ato de se habituar a isso — geralmente na prática sentada — e a implementação desse insight durante as atividades da vida quotidiana. Cada um dos três veículos tem a sua definição particular de visão, meditação e ação.

Vinaya. Uma das três secções principais dos ensinamentos do Buda, mostrando a ética, o que evitar e o que adotar. As outras duas secções são os sutras e o abhidharma.

Vipashyana, meditação. (Tib. lhag mthong) Sânscrito para "meditação do insight". Esta meditação desenvolve o insight sobre a natureza da realidade (Skt. dharmata). Um dos dois aspetos principais da prática de meditação, sendo o outro Shamatha.

Roda do dharma. (Skt. dharmachakra) Os ensinamentos do Buda correspondem a três níveis que, muito brevemente, são: o primeiro giro foram os ensinamentos sobre as quatro nobres verdades e o ensinamento da ausência de ego da pessoa; o segundo giro foram os ensinamentos sobre a vacuidade e a vacuidade dos fenómenos; o terceiro giro foram os ensinamentos sobre a luminosidade e a natureza de Buda.

Sussurrada, linhagem. (Tib. snyan rgyud) Uma linhagem de instrução passada oralmente de mestre para discípulo. Os ensinamentos de uma linhagem de audição são geralmente muito secretos, uma vez que apenas podem ser recebidos por comunicação direta e pessoal com o guru. "Linhagem de audição" é também um epíteto comum para a linhagem Kagyu.

Yana. Significa capacidade ou veículo. Existem três yanas: estreito (Hinayana), grande (Mahayana) e indestrutível (Vajrayana).

Yidam. (Tib.) Yi significa mente e dam significa puro, ou yi significa a sua mente e dam significa inseparável. O yidam representa a natureza desperta ou aparência pura do praticante. Uma divindade tântrica que incorpora qualidades do estado de Buda e é praticada no Vajrayana. Também chamada divindade tutelar.

Yidam, meditação do. (Tib.) A meditação do yidam é a prática Vajrayana que usa a visualização de um yidam.

Yoga. "Condição natural". Uma pessoa que pratica isto é chamada um yogi, caracterizado por deixar tudo natural, tal como é, ex.: não lavar nem cortar o cabelo e as unhas, etc. Uma praticante feminina é chamada uma yogini.

Yogi. (Tib. rnal 'byor pa) Praticante tântrico.

Yogini. (Tib. rnal 'byor ma) Praticante tântrica feminina.